www.aapkisehat.page

एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पत्रिका

अक्टूबर 2021

आपकी सेहत

₹50/-

AAPKI SEHAT

50 के बाद भी रहें फिट

स्वस्थ सुबह
दिन की शुरूआत

मुश्किल नहीं है फिट रहना

पढ़ाई
पर ध्यान केन्द्रित करने हेतु

शराब का शिकार युवा पीढ़ी

थकान
आधुनिक जीवन की देन है

कितना लाभप्रद है पानी

श्री सुभाष जिन्दल
ग्राईम ग्रुप के चेयरमैन एवं वरिष्ठ समाजसेवी

VISIT…

KARUNA FOUNDATION

B.TECH.

ADMISSIONS

OPEN

Karuna Fundation

ADMISSION 2020-21

Courses :-

B.Tech. / M.Tech.

- *Computer Science & Engineering*
- *Electronic and Commutation Engineering*
- *Mechanical Engineering*
- *Electrical & Electronics Engineering*
- *Civil Eng*

MBA

LLB / LLM

B.Pharma / M.Pharma

B.B.A.

B.J.M.C.

B.Ed., JBT,

BA, B.Com, B.Sc.,

MA, M.Com, M.Sc.,

Get a Chance to land your Dream Course!

Take Admission in institutes / Colleges Affiliated to the :-

Guru Gobind Singh Indraprastha University (GGSIPU)
Maharaja Agrasen University, Delhi & NCR

Lateral Entry
For Diploma Holders & B.Sc. Passed Out

All Courses are approved By UGC & AICTE

Admission Helpline : 011-43008754
9643822940, 9810301172
Email : karunafoundation011@gmail.com

आपकी सेहत
एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पत्रिका

Brand Ambassador

किरण आनंद

अंक शास्त्री, ज्योतिष विशेषज्ञ, वास्तु विशेषज्ञ, टैरो कार्ड रीडर

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

Dr. Deepak Raaj Dangwal

BHMS. MD (H), Ph.D **Regn. No. : BHSD 2591 CCH 2843**

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

KARKARDOOMA :
F-111, Ashish Tower, Karkardooma
Community Centre, Delhi-110092
Tel. : 43062327, Timing : 9.30 am - 2 pm
(Monday Closed)

KRISHNA NAGAR :
E-1/11, Krishna Nagar,
Delhi-110051
Tel. : 22090012, Timing : 6.30 am - 10 pm
(Sunday Closed)

FOR PRIOR APOINTMENT CALL

9312237724, 9810725159

Email : drdangwal@yahoo.com

EDITOR LETTER

EDITOR : Tarun Kumar

सुखी जीवन की कला?

हम सब सदैव सुख प्राप्ति का प्रयत्न करते रहते हैं। सभी चाहते हैं कि उन्हें सदा सुख ही मिले, कभी दुःखों का सामना न करना पडे, हमारी समस्त अभिलाषाएं पूर्ण होती रहें परन्तु ऐसा होता नहीं। अपने आप को पूर्णतः सुखी कदाचित ही कोई अनुभव करता हो।

जिनके पास पर्याप्त धन-साधन, श्रेय-सम्मान सब कुछ है, वे भी अपने दुःखों का रोना रोते देखे जाते हैं। आखिर ऐसा क्यों है? क्या कारण है कि मनुष्य चाहता तो सुख है किन्तु मिलता उसे दुःख है। सुख-संतोष के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहते हुए हमें अनेकानेक दुःखों एवं अभावों का सामना करना पड़ता है। इन समस्त दुःखों एवं अभावों से मनुष्य किस प्रकार मुक्ति पा सकता है? प्राचीन ऋषियों-मनीषियों एवं भारतीय तत्वदर्शी महापुरुषों ने इसके लिए कई प्रकार के मार्गों का कथन किया है जो प्रत्यक्ष रूप से भले ही प्रतिकूल व पृथक प्रतीत होते हों परंतु सबका-अपना अपना सच्चा दृष्टिकोण है। एक मार्ग वह है जो आत्मस्वरूप के ज्ञान के साथ-साथ भौतिक जगत के समस्त पदार्थों के प्रति आत्मबुद्धि का भाव रखते हुए पारलौकिक साधनों का उपदेश देता है।

दूसरा मार्ग वह है जो जीव मात्रा को ईश्वर का अंश बतलाकर जीवन में सेवा व भक्तिभाव के समावेश से लाभान्वित होकर आत्मलाभ की बात बतलाता है। तीसरा मार्ग वह है जो सांसारिक पदार्थों एवं लौकिक घटनाक्रमों के प्रति सार्थकता पूर्ण दृष्टि रखते हुए, उनके प्रति आसक्ति न होने को श्रेयस्कर बताता है। अनेक तरह के मतानुयायियों ने अपने-अपने विचार से ईश्वर का स्वरूप भिन्न-भिन्न प्रकार का बतलाया है जिसके कारण मनुष्य भ्रम में पड़ जाता है।

जीवन जीना एक कला है। जी हां, जीवन का सही अर्थ समझना, उसको सही अर्थों में जीना, जीवन में सार्थक काम करना ही जीवन जीने की कला है। जीने के लिए तो कीट पतंगे, पशु-पक्षी भी जीवन जीते हैं, किंतु क्या उनका जीवन सार्थक होता है? मनुष्य के जीवन में और अन्य प्राणियों के जीवन में यही अंतर है। इसलिए कहा गया है कि जीवन जीना एक कला है। हम अपने जीवन को कैसे सजाते-संवारते हैं, कैसे अपने उद्देश्य और लक्ष्य निर्धारित करते हैं, हमारे काम करने का तरीका क्या है, हमारी सोच कैसी है, ये सभी बातें जीवन जीने की कला के अंग हैं। ये सभी बातें हमारे जीवन को कलात्मक रूप देकर उसे संवार सकती हैं और उन पर ध्यान न देने से वे उसे बिगाड़ भी सकती हैं। जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण यदि स्पष्ट नहीं है तो हमने जीवन को जिया ही नहीं। आम व्यक्ति जीवन को सुख से जीना ही 'जीवन जीना' मानता है। अच्छी पढ़ाई के अवसर मिलें, अच्छी नौकरी मिले, सुंदर पत्नी हो, रहने को अच्छा मकान हो, सुख-सुविधाएं हों, बस और क्या चाहिए जीवन में? पर होता यह है कि सबको सब कुछ नहीं मिलता। चाहने से कभी कुछ नहीं मिलता।

कुछ पाने के लिए मेहनत और संघर्ष करना जरूरी होता हैं और लोग वही नहीं करना चाहते। बस पाना चाहते है-किसी शॉर्टकट से और जब नहीं मिलता तो जीवन को कोसते हैं-अरे क्या जिंदगी है? बस किसी तरह जी रहे हैं-जो पल गुजर जाए वही अच्छा है। 'सच मानिये आम आदमी आपसे यही कहेगा क्योंकि उसने जीवन का अर्थ समझा ही नहीं।

बड़ी मुश्किल से ही कोई मिलेगा, जो यह कहे कि 'मैं बडे.मजे से हूं। ईश्वर की कृपा है। जीवन में जो चाहता हूं-अपनी मेहनत से पा लेता हूं। संघर्षों से तो मैं घबराता ही नहीं हूं' और ऐसे ही व्यक्ति जीवन में सफल होते हैं। किसी ने ठीक कहा है, 'संघर्षशील व्यक्ति के लिए जीवन एक कभी न समाप्त होने वाले समारोह या उत्सव के समान है'।

मनुष्य जीवन कर्म करने और मोक्ष की तरफ कदम बढ़ाने के लिए है। कदम उत्साहवर्द्धक होने चाहिएं। अपने जीवन के प्रति रुचि होनी चाहिए। जीवन में कष्ट किसे नहीं भोगना पड़ता। आनंद तो इन कष्टों पर विजय पाने में है। कोई कष्ट स्थायी नहीं होता। वह केवल डराता है। हमारी सहनशीलता और धैर्य की परीक्षा लेता है। अच्छा जीवन, ज्ञान और भावनाओं तथा बुद्धि और सुख दोनों का सम्मिश्रण होता है। इसका अर्थ है कि जहां हमें अच्छा ज्ञान अर्जित करना चाहिए, वहीं हमारे विचार और भावनाएं भी शुद्ध और निर्मल हों। तब हमारी बुद्धि भी हमारा साथ देगी और हमें सच्चा सुख मिलेगा।

तरूण कुमार
सम्पादक

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक सम्पादक : तरूण कुमार द्वारा ग्राफिक प्रिंट, 383, एफआईई ग्राउंड फ्लोर, पटपडगंज इंडस्ट्रीयल एरिया दिल्ली से मुद्रित एवं 77/46 कश्मीर सिंह वाली गली, जनता कालोनी, शाहदरा दिल्ली-32 से प्रकाशित।

दिल्ली कार्यालय : ए-60 गली नं.-4, मधु विहार, (नियर हसनपुर डिपो) आई.पी.एक्सटेंशन दिल्ली-1100092

RNI. No. DELHIN/2013/53582

दूरभाष : 011-43008754, 9810301172
9990428325, 9999304096,
9873540400.

Email : aapkisehatmagazine@gmail.com
nimesh.tarun@gmail.com

पत्रिका में प्रकाशित समाचारों एवं विचारों से संपादक का सहमत होना जरूरी नहीं है। किसी भी लेख की जिम्मेदारी प्रकाशक एवं सम्पादक की नहीं होगी। सभी विवादों का न्यायक्षेत्र दिल्ली ही होगा।

नोट : इस पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं।

नोट :- 'आपकी सेहत' पत्रिका से सम्बंधित किसी भी प्रकार का लेनदेन पत्रिका के CURRENT ACCOUNT NO. - **1914323308**, IFSC Code : **KKBK0004590**, **KOTAK MAHINDA BANK LTD.** I.P. EXTENSION में ही करें और अपने साथ होने वाली धोखाधड़ी से सचेत रहें।

Welcome

सम्पादकीय मण्डल

डॉ.दीपक डंगवाल
संरक्षक

अनिल अरोड़ा
सहसंपादक

गौरव जैन (अक्षत)
संपादक सहयोगी

मो.अली अंसारी
संपादक सहयोगी

गौरव जैन
वरिष्ठ पत्रकार

प्रवीण शर्मा
एडवोकेट

मीर हिफाजत हुसैन
सीनियर एक्सीक्यूटिव

निधि जैन
पत्रकार

सोनिया वर्मा
ब्यूरो चीफ

मंजू तंवर
सीनियर पत्रकार

राजीव निशाना
वरिष्ठ पत्रकार

अतुल कुमार
संवाददाता

हरिश रावत
संपादक सहयोगी

प्रजा दत्त डबराल
संपादक सहयोगी

राजश्री जैन
संपादक सहयोगी

रेहाना अली
प्रतिनिधि

पूनम
संपादक सहयोगी

अर्चना फौज़दार
विशेष सहयोगी

रश्मि पांडे
सहयोगी

गीता शर्मा
सीनियर पत्रकार

RNI. No. DELHIN/2013/53582

एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष-08, अंक-01, अक्टूबर-2021

कठिन परिश्रम से ही.. जेसिका हरिसन

सुभाष जिन्दल प्राइमा ग्रुप के चेयमैन

समय चोह कैसा.. खुशी त्रिपाठी

सब्जियों को बनाएं अपना फेवरिट

नेपाल की सुंदरी कबिता पुरी

ताकि पैर बने रहें नर्म नर्म

निधि जैन
पत्रकार

अब महिलाएं पैरों की सुंदरता और उनको आकर्षक बनाने पर ध्यान देने लगी हैं। वैसे तो हाथों, पैरों और चेहरे की त्वचा हर मौसम में केयर मांगती है पर सर्दियों में इन्हें विशेष केयर की आवश्यकता होती है। सर्दियों में त्वचा जल्दी शुष्क हो जाती है। अगर उसका समय पर ध्यान न रखा जाए तो उसमें क्रेक्स आ जाते हैं जो बहुत भद्दे लगते हैं। अगर आपकी त्वचा भी खुश्क है और आप छुटकारा पाना चाहती हैं तो त्वचा की स्क्रबिंग और माश्चराइचिंग नियमित करें।

दूसरे मौसमों के मुकाबले सर्दियों में अधिक केयर त्वचा के लिए मायने रखती है। अगर सर्दियों में समय समय पर मृत त्वचा को रगड़ कर निकाला जाए और उनकी नमी का ध्यान रखा जाए तो लाभ अधिक मिलेगा।

सख्त त्वचा को रिमूव करें:-

अगर पैरों की त्वचा सख्त और खुश्क हो तो पैर एकदम डल लगते हैं। पहला कदम है कि त्वचा की खुश्की दूर करें। उसके लिए प्रतिदिन पैरों को रगड़कर साफ करने के बाद फुट क्रीम से मसाज करें और रात को पैर धोने के बाद उन्हें माश्चराइज करना न भूलें।

गुनगुने पानी का स्नान:-

सप्ताह में एक दिन टब में गुनगुना पानी लें और उसमें अपने पैर डुबो दें। ध्यान दें पानी अधिक गर्म न हो क्योंकि अधिक गर्म पानी त्वचा को और शुष्क बना देता है। गुनगुने पानी में थोड़ा शॉवर जैल मिला लें। इससे पैर अच्छी तरह साफ होंगे। नहाते समय भी आप ऐसा कर सकती हैं। ऐसा करने से रफ त्वचा नर्म होगी। पैरों की एड़ियों का प्यूमिक स्टोन से साफ करें। मैटल स्क्रबर का प्रयोग न करें। पैरों को भी हल्के हाथों से रगड़ कर साफ करें।

करें पैरों की स्क्रबिंग:-

पैरों की मृत त्वचा दूर करने के लिए आलिव आयल में थोड़ी सी चीनी मिलाएं। इसमें टी-ट्री आयल की कुछ बूंदें मिलाएं। इस लोशन को पैरों पर गोलाई से लगाएं। फिर पैरों की मालिश गोलाई में करें। मृत त्वचा हटेगी और त्वचा नर्म होगी।

माश्चराइजर लगाना न भूलें:-

अंत में पैरों को माश्चराइज करना न भूलें। पेट्रोलियम जैली, आलिव आयल या कोई गाढ़ी क्रीम पैरों पर लगाएं। उसके बाद कोई पुरानी जुराब पहन लें ताकि पैरों को चिकनाई का लाभ मिल सके।

फटी एड़ियों के लिए क्रेक क्रीम लगाएं और उपर्लिखित विधि को सप्ताह में एक बार रिपीट करें। ग्लिसरीन को लेमन जूस में मिलाएं और चीनी भी मिलाएं। इस मिश्रण को फटी एड़ियों पर लगाने से राहत मिलती है।

लगाएं पैरों पर मास्क:-

डेड स्किन के बाद पैरों की नरिशमेंट के लिए एक मास्क की आवश्यकता होती है। उसके लिए एक बहुत पका केला जिसका छिलका काला पड़ गया हो, उसे लें। एक नींबू के रस में केले को मैश कर उसकी मोटी तह पैरों पर लगाएं। उसके बाद किचन फॉयल से पैर को रैप कर दें। 10 मिनट तक लगा रहने दें, फिर गुनगुने पानी से धो लें। मास्क लगाने से पहले पैरों के नीचे अखबार या टिशू पेपर बिछा लें। ऐसा आप बाथरूम में बैठकर कर सकती हैं।

रंग रोगन से बने उजला-घर

हरिश रावत
संपादक सहयोगी

मानसून की बरसात से आई सीलन की वजह से घर की दीवारों का प्लास्टर जगह-जगह से उतरा-उतरा रहने लगता है जिसे देखकर मन बोझिल होने लगता है। बरसात के पानी के बहने से छत उखड़ गई लगती है। जगह-जगह नमी की वजह से कीड़े-मकौड़े पनप जाते हैं। चूहे-चींटियां भी बिल बना लेते हैं।

पानी की बौछारों से घर का रूप ही बदल जाता है। बाहर की सभी दीवारें पानी से काली पड़ जाती हैं। दरवाजों का भी रूप खराब हो जाता है। घर के मुख्य दरवाजे और दीवारें जब इतनी गन्दी होती हैं तो भला पूरा घर क्या अच्छा रह जाता होगा। पानी की मार से सब कुछ बदरंग हो जाता है। ऐसे में पूरे घर को ही जरूरत होती है मरम्मत, रंगाई, पुताई, पेंट और साफ सफाई की।

दीपावली पर तो सभी साफ-सफाई करते ही हैं लेकिन सिर्फ त्योहार के कारण ही यह साफ-सफाई नहीं होती बल्कि मौसम के अनुसार इस साफ-सफाई की जरूरत होती है। श्राद्ध पक्ष के खत्म होने के बाद त्योहारों का सीजन शुरू होता है। इस तरह दशहरा और दीपावली आदि पर घर को नया लुक देने के लिए घर की साफ-सफाई और रंग-रोगन की जरूरत होती है।

घर में हर जगह सीलन, कॉक्रोच, कीड़े-मकोडे.दीवारों से उखड़ा प्लास्टर देखकर कोई भी अपने घर की साफ-सफाई के लिए सजग तो होगा ही। साल भर से जुड़ा हुआ सामान अब बाहर निकालकर साफ-सफाई मागंता है। घर की टूट-फूट इसी बहाने सही कराई जाती है। इस समय पूरे घर को जरूरत होती है मरम्मत और रंगाई-पुताई की यानी कि दीपावली के आने से पहले घर की साफ-सफाई एवं रंगाई-पुताई हो जानी चाहिए।

रंग रोगन कराने से घर की रौनक ही नहीं बढ़ती बल्कि अन्य भी कई फायदे होते हैं। एक तो चूना स्वयं ही कीटनाशक का काम करता है। यह कीड़े-मकौड़ों को खत्म करता है तथा उन्हें पनपने नहीं देता। यह घर की दीवारों और छतों में आई नमी को सोख लेता है। घर में उजलेपन का सा अहसास कराता है। घर में नएपन का आभास कराता है। त्योहार पर तो वैसे भी सब कुछ नया-नया लगे, तभी मजा है। गन्दगी तो रूटीन जिंदगी में भी नहीं भाती।

साफ-सफाई के साथ व्यवस्थित भी हो घर

इतना ही काफी नहीं है कि घर की मरम्मत करा दी, रंगाई-पुताई करा दी किन्तु कोई भी सामान व्यवस्थित ढंग से न रखा हो, सब कुछ घर में कूडे़-कबाड़े की तरह भरा हो। जिस प्रकार गंदगी घर से ऊब पैदा करती है उसी प्रकार घर में अव्यस्थित तरीके से रखी चीजें मन को विचलित कर देती हैं।

साफ-सफाई के साथ-साथ चीजों को व्यवस्थित ढंग से रखना भी आपकी आदत में शुमार होना चाहिए। यह नहीं कि किसी खास त्योहार पर ही आप पूरे घर की साफ-सफाई कर रही हैं । चीजों को उठाकर ढंग से रख रही हैं। यह तो आपकी जीवन शैली का एक हिस्सा होना चाहिए। साफ-सफाई तो वर्ष भर चलनी चाहिए। त्योहारों पर तो सिर्फ घर को सजाने-संवारने का काम होना चाहिए।

इसके लिए जरूरी है कि घर में कुछ भी टूटा-फूटा, आलतू- फालतू सामान इकट्ठा न होने दें। घर में कूड़ा-करकट भरकर न रखें। अक्सर क्या होता है कि कुछ लोग काम न आने वाली चीजों को छत पर या मचान पर उठाकर रख देंगे लेकिन उन्हें घर से बाहर नहीं निकालेंगे। उन पुरानी चीजों के साथ मोह पाले बैठे रहेंगे। घर में ही ऐसे सामान भरते रहेंगे। घर का एक बड़ा कोना ऐसी चीजों से ही भर जाता है।

ये फालतू की चीजें घर में नकारात्मक ऊर्जा पैदा करती हैं जिससे घर की सुख-शांति नष्ट हो जाती है। इसलिए घर में सिर्फ ऐसी ही चीजें हों जो हमारे प्रयोग की हों या सजावटी हों। इन चीजों से स्फूर्ति मिलती है। कभी भी काम न आने वाली चीजों को इकट्ठा करके घर में न रखें। जो भी बेकार हों उन्हें घर से बाहर कर दें।

जिसे आप प्रयोग न करें, उसे आप संजोकर रखेंगी तो क्या फायदा। वह किसी और के प्रयोग आ सकता है तो किसी को दे दें। यदि बिल्कुल बेकार हो तो कबाड़ी वाले को दे दें। घर में वही चीजें रखें जो जरूरत की हों। बेकार चीजें घर में न जुड़ने दें।

शराब का शिकार होती आज की युवा पीढ़ी

प्रवीण शर्मा
कानूनी सलाहकार

यह बात सच है कि शराब पीना आम जिन्दगी में अच्छा नहीं माना जाता लेकिन यह आज के समाज के लोगों के आम रहन सहन में शामिल होता जा रहा है। इसे लोग स्वीकार करने लगे हैं। बहुत लोग सोचते हैं कि महंगी से महंगी शराब पिलाना आपका सामाजिक रूतबा बढ़ा देता है। आप उन अमीर लोगों में शामिल हो जाते हैं जो रोज पार्टियां करते हैं और जिनके लिए इस प्रकार शराब का सेवन करना और करवाना कारोबार बढ़ाने के लिए जरूरी है।

अगर हम इस समस्या की ओर गौर करें तो पता चलता है कि मध्य वर्ग के घरों में या तो शराब की बिल्कुल मनाही है या फिर जिनके पास नया पैसा हासिल हुआ है वे इसका सेवन खुलेआम करने लगे हैं। इन दोनों स्थितियों में कहीं भी नियन्त्राण नहीं है। मां बाप या तो बिल्कुल सख्ती से पेश आते हैं या फिर मां बाप को होश ही नहीं है कि क्या हो रहा है।

कई मां बाप अपने नशों में इतने मसरूफ रहते हैं कि उन्हें यह अहसास ही नहीं रहता कि बच्चों पर इन हरकतों का क्या असर हो रहा है। अपने आप को ऊंचे दर्जे में शामिल करने की हवस में ये मां बाप मेहमानों को महंगी से महंगी, नामी शराब पेश करते हैं और इससे बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि समाज में ऊंचा उठने के लिए यह सब कुछ करना आवश्यक है।

इसके विपरीत कई घरों में शराब के बारे में इतनी सख्ती है कि इसका नाम लेना भी मुहाल है। इन घरों में शराब शब्द वर्जित है और इन घरों की युवा पीढ़ी ऐसे माहौल में रहती है कि वे नियन्त्राण में भी इसका सेवन घर पर नहीं कर सकते, इसलिए वे दोस्तों के घर पर जाते हैं या तो फिर बार में जाते हैं। यहां से उनकी लत शुरू हो जाती है। अगर वे घर में ही लेते तो नियन्त्राण में एक या दो ड्रिन्क लेते हैं, लेकिन बार में या फिर दोस्तों के घरों में नशा अधिक ही हो जाता है।

भारत में घरों में शराब पीना एक गुनाह माना जाता है लेकिन अगर कोई इसका सेवन करना ही चाहे तो यह बेहतर होगा कि वह छिप के या बाहर नशा न करे।

आजकल की युवा पीढ़ी बहुत जल्दी बहुत कुछ पाना चाहती है। तेज गाड़ियां, तेज जिन्दगी और शरीर और आत्मा की मौत-वे अपने आप को जल्द खत्म कर रहे हैं। यह एक घिनौना और कड़वा सत्य है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार शहरों में रहने वाले 16-20 साल की युवा पीढ़ी खुलेआम अब बार में जाती है और वे रोजाना शराब पीते हैं। यकीनन यह बहुत गंभीर समस्या है। हम सबको इसे समझना चाहिये कि जोर लगाने से या जबरदस्ती करने से यह ठीक नहीं होने वाली। जरूरत है युवा पीढ़ी को नशे के खतरों से जागृत किया जाये। जब उन्हें खुद अहसास होगा कि यह आदत उन्हें कितना गिरा देती है, तभी वे इससे छुटकारा पा सकेंगे। हम उन्हें केवल जागृत कर सकते हैं।

अगर हम इस समस्या की ओर गौर करें तो पता चलता है कि मध्य वर्ग के घरों में या तो शराब की बिल्कुल मनाही है या फिर जिनके पास नया पैसा हासिल हुआ है वे इसका सेवन खुलेआम करने लगे हैं। इन दोनों स्थितियों में कहीं भी नियन्त्रण नहीं है। मां बाप या तो बिल्कुल सख्ती से पेश आते हैं या फिर मां बाप को होश ही नहीं है कि क्या हो रहा है।

घर के सामान को रखें व्यवस्थित

रंग आदि संभाल कर न रखें। इन्हें फेंक दें। सामान यदि उचित स्थान पर होगा तो घर अव्यवस्थित नहीं लगेगा। बच्चों और बड़ों के गर्म कपड़ों के अलग बैग बनाकर टैग लगाकर रखें। सभी गर्म कपड़े एक ही बैग में रखें। गर्म कपड़े संभालते समय उन कपड़ों को न रखें जिन्हें आपका अगले साल पहनने का मन नहीं है। पैक करने से पूर्व छंटनी अवश्य करें।

गौरव जैन
संपादक सहयोगी

बड़े शहरों में घर के सामान को व्यवस्थित करना दिन-प्रतिदिन मुश्किल होता जा रहा है। ऐसे में परिवार के सदस्यों में तनाव का एक और कारण जुड़ जाता है क्योंकि आज के समय में घर में छोटे और भौतिक सुख साधन अधिक होते हैं इसलिये उन्हें व्यवस्थित रखना थोड़ा मुश्किल हो जाता है पर असंभव नहीं। बस कुछ मन पक्का कर दिमाग का सही प्रयोग कर इस समस्या पर आसानी से काबू पाया जा सकता है।

अनावश्यक सामान की छंटनीः-

घर में बहुत सा ऐसा सामान होता है जिनकी आवश्यकता बहुत समय से नहीं पड़ी होती पर फिर भी लगता है कि कभी भी इसकी आवश्यकता पड़ सकती है। बस यह सोचते हुए हम उस सामान को समेटे रखते हैं और अपने स्टोर में भीड़ बढ़ाते रहते हैं या फिर समय का बहाना कर उसकी छंटनी नहीं करते।

हम यह भूल जाते हैं कि जब आवश्यकता पड़ती है तो वह सामान भीड़ में खो जाता है। ऐसे में अपने मन को पक्का कर अनावश्यक सामान की छंटनी कर उन्हें घर से बाहर का रास्ता दिखा देना चाहिए।

इरादा पक्का रख कर देखिए। हमारा स्टोर, रसोई, अलमारियां, बुक शैल्फ हल्के लगेंगे। अपने बेड के बक्सों के लिए भी ऐसा ही करें। जो बैडशीट्स पुरानी हैं, उन्हें निकाल दीजिए।

मौसमानुसार सामान समेटेंः-

घर के सामानों में कुछ ऐसा सामान भी होता है जिनकी आवश्यकता केवल होली, दिवाली पर ही होती है जैसे बच्चों की पिचकारी और रंग, दिवाली पर लगाई जाने वाली लाइट्स, कूलर में पानी भरने वाली पाइप, बच्चों की वर्षा ऋतु में प्रयोग होने वाली बरसाती आदि। इस सामान की आवश्यकता एक साल के अन्तराल में पड़ती है। ऐसे में उन्हें डिब्बे में रखकर ऊपर स्टिकर चिपका कर नोट कर के एक निश्चित स्थान पर रखें ताकि आवश्यकता होने पर उनका दुबारा प्रयोग किया जा सके।

रंग आदि संभाल कर न रखें। इन्हें फेंक दें। सामान यदि उचित स्थान पर होगा तो घर अव्यवस्थित नहीं लगेगा। बच्चों और बड़ों के गर्म कपड़ों के अलग बैग बनाकर टैग लगाकर रखें। सभी गर्म कपड़े एक ही बैग में रखें। गर्म कपड़े संभालते समय उन कपड़ों को न रखें जिन्हें आपका अगले साल पहनने का मन नहीं है। पैक करने से पूर्व छंटनी अवश्य करें।

कमरों का रखे सलीके सेः-

यदि बैडरूम छोटे हैं तो पर्दे और बैडशीट हल्के रंगों के इस्तेमाल करें। बैडशीट बिछाते समय ध्यान दें कि उन पर सिलवटें न पड़ी हों तो कमरे का लुक कुछ बडा लगेगा। बच्चों के कमरे में बच्चों की बुक्स, कपड़ों की अलमारी, शूज और टॉयज रखें ताकि वे अपना कमरा मैनेज करना प्रारंभ से ही सीख जाएं।

प्रारंभ में पेरेंटस को चाहिए उन्हें वीकएंड पर अपना कमरा मैनेज करना सिखाएं और बाद में उन पर जिम्मेदारी सौंप दें। उनके कमरे से यदि कबाड़ या अनावश्यक वस्तुएं निकालनी हों तो बच्चों से पूछ लें कि उन्हें आवश्यकता तो नहीं। यदि बच्चे छोटे हों तो अपने दिमाग से सॉक्स, शूज, टायज और कपड़ों की छंटनी कर उनका कमरा हल्का रखें। बुजुर्गों के कमरे की छंटनी करते समय उनके सेंटीमेंट्स को ध्यान में रख कर छंटनी करें। यदि आपको लगे कि वे कुछ अनावश्यक सामान भी रख रहे हैं तो उन्हें उसके नुकसान समझाएं और विश्वास दिलाएं कि उन्हें आवश्यकता पड़ने पर पुनः ले देंगे।

सामान को दें उचित स्थानः-

जिस कमरे का सामान हो, उसे उचित स्थान पर रखें। बाथरूम का सामान बाथरूम में, रसोई का रसोई में, बेडरूम और ड्राइंगरूम का उनके उचित स्थान पर रखें ताकि ढूंढने में कठिनाई न हो और जब उनकी आवश्यकता हो, उन पर नजर आसानी से पड़ जाए। यदि रसोईघर के कुछ बर्तन पुराने पड़ गए हों या टूट रहे हों, समय रहते उन्हें बदल दें। कुछ बर्तन दीवारों पर हुक लगा कर भी लटका सकते हैं जैसे-कुकर के ढक्कन, फ्राइंग पैन, छननी आदि।

कुछ पुराने खिलौनों को पैलमेट पर सजा सकते हैं ताकि स्थान बना रहे और नई चीजों का घर में प्रवेश हो सके। टूटे फूटे फर्नीचर, पुरानी घड़ियों को घर में सहेज कर न रखें। इनसे कबाड़ बढ़ता है। उन्हें वक्त रहते बाहर का रास्ता दिखाएं या काम वाली के काम आने की वस्तु हो तो उसे दे दें ताकि आपका होम मैनेजमेंट इन खराब वस्तुओं से न बिगड़े।

परिवार में सबको सीख दें मैनेजमेंट कीः-

वैसे तो पढ़ने में अजीब लगता है कि परिवार के सभी लोग मैनेजमेंट सीखें। यही है समय की मांग। यदि सभी अपने सामान के प्रति जागरूक होंगे तो घर का बैलेंस नहीं बिगड़ेगा और सामान ढूंढने में समय व्यर्थ नहीं गंवाना पड़ेगा और कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ेगा। बस आवश्यकता है घर में कुछ नियम बनाने की। बच्चों और पति को समझाएं कि वे अपने शूज और अपने कपड़े यथास्थान पर रखें। घर में पुराने अखबारों के लिए भी एक कोना निश्चित रखें ताकि सलीके से रखे अखबार घर को अस्त व्यस्त न बनाएं।

मैले वस्त्रों को वाशिंग मशीन में डालने की आदत बनाए और प्रेस वाले कपड़ों को अलमारी में संभालने की ताकि घर बिखरा बिखरा न लगे। डेजसिंग टेबल और डाइनिंग टेबल पर अनावश्यक सामान रख कर उसे कबाड़ी की दुकान न बनाएं। यदि घर के सभी सदस्य ठान लें कि घर को ढंग से मैनेज करना है तो कोई समस्या नहीं है घर के सामान को मैनेज करना।

कठिन परिश्रम से ही सफलता मिल सकती है

जेसिका हरिसन

तरूण कुमार
संपादक

जेसिका हरिसन अपनी कठिन मेहनत के बल पर मुम्बई की फिल्म इंडस्ट्री में अपनी कला कौशल एवं अभिनय का लोहा मनवाया। जो आने वाली युवा पीढ़ियों के लिए एक मिसाल बनेगी। जेसिका हरिसन

दिल्ली के एक संभ्रान्त परिवार से तालुकात रखती हैं। यही इनके जीवन में बोनस था तथा ये स्वयं सरल एवं मृदुभाषी साथ ही परिवार भी संस्कारों से भरा है। बात यदि सुन्दरता की जाय तो ऊपर वाले ने इनको गजब की काया प्रदान की है। यही इनकी ताकत है। जब इन्होंने इस क्षेत्र में कदम रखा तो बड़ी परेशानियों का सामना करना पड़ा। जो हर बेटी के लिए आसान नहीं होता है। जेसिका हरिसन दिल्ली की वह बेटी है जो मुसीबतों से डरती नहीं थी। किसी की परवाह न करते हुए अपने काम पर ध्यान दिया। आज भी हमारे समाज में बेटियों के लिए कर बहुत सी भ्रांतियां हैं। जिसको जेसिका हरिसन में सिद्ध कर दिया। और बता दिया बेटियां कठिन परिश्रम के दम पर सब कुछ हासिल कर सकती हैं। इसके लिए अमीर वा गरीब होना कोई जरूरी नहीं है। यह बेटी दिल्ली से निकलकर मुम्बई में अपने आप को दृढ़ता से स्थापित किया। लाख मुसीबतें आई फिर भी इनका पैर फिसला नहीं। बात होने पर उन्होंने बताया कि कोई भी सफलता यदि बिना संघर्ष के मिल जाए तो उसका कोई मूल्य नहीं होता है।

हर व्यक्ति को अपना सफल मूल्यांकन करना चाहिए आज देखते देखते मुम्बई के बड़े- बड़े फिल्म निमाताओं की चहेती बन गई हैं। बहुत जल्द ही इनकी एक बड़े बजट की फिल्म बड़े पर्दे पर आने वाली है। अनुशासन के मामले में जेसिका हरिसन कभी भी समझौता नहीं करती हैं। स्वयं को गलत पाने पर दंडित करती हैं।

नारी मन की भावनाओं को साकार करती है बिन्दी

राजश्री जैन
संपादक सहयोगी

दमकते गोरे मुखड़े पर लाल सिन्दूर की बिंदी प्रत्येक सौन्दर्य वर्णन का आवश्यक अंग है। चाहे वह तुलसी दास जी की सात्विक नायिका सीता हो या कोई भी आधुनिक फिल्मी सितारिका, नायिका के सौन्दर्य का वर्णन, बिन्दिया की लालिमा बिखेरे बिना फीका सा, अधूरा सा जान पड़ता है।

बिन्दी हर युग में, हर स्थान पर ललना के मुखमंडल को सुशोभित करती रही है। कितने ही फैशन आये और चले गये। उन्हीं के अनुरूप अन्य श्रृंगार प्रसाधनों ने अपना स्थान बनाया या खोया परन्तु इस बिन्दी का स्थान चेहरे पर हमेशा बना रहा।

सदा ही मस्तक पर सुशोभित होने वाली बिन्दी का अस्तित्व केवल सौन्दर्य प्रसाधन होने के नाते बना रहा, ऐसी बात नहीं है। मात्रा फैशन के लिए नारियां बिन्दी नहीं लगाती। इसके पीछे एक लम्बी परम्परा और गहरी आस्था है। यह चंचला नारी के मन को स्थायित्व देने का आधार है। बिंदी लगाने के साथ जाने-अनजाने अपने मन को किसी एक पुरूष के प्रति झुका लेती है। बचपन से ही कुंवारी लड़कियां भी बिन्दी लगाती हैं क्योंकि हमारे यहां यह मान्यता है कि वैवाहिक जोड़ी भगवान के घर से उतरती है।

फैशन के साथ-साथ बिन्दी का आकार प्रकार बदलने का एक और भी कारण था-भावनाओं का बदलता स्वरूप। लाल सुर्ख बड़ी सी गोल सिंदूर की बिन्दी गहरी-अंधी आस्था और श्रद्धा की प्रतीक थी। धीरे-धीरे छोटी और फीकी होती हुई बिन्दी, आस्था को गहराइयों के हलके होने का आभास देती गई। अब नारी को पुरूष के सहारे की इतनी आवश्यकता नहीं रह गयी। साथ ही पति-परमेश्वर का अंधविश्वास भी समाप्त हुआ जिससे भक्ति का स्थान मात्रा प्रेम ने ले लिया।

अब परम्परा फैशन का रूप लेकर आई। लाल सिन्दूरी बिन्दी अब हरे-नीले, पीले, काले स्टिकरों के रूप में बाजार में बिकने लगी उसके अतिरिक्त नग वाली बिंदियां भी आजकल खूब चलती है। इस तरह श्रद्धा और सुहाग की आड़ में व्यवसाय पनपने लगा।

फिर भी बिन्दी लगाते वक्त मन का कोई कोना उसी भावना से भर उठता है जो वर्षों पहले किसी सुहागिन के मन में बिन्दी लगाते वक्त उठता होगा। यह नारी मन की नैसर्गिक अनुभूतियों की अभिव्यक्ति है जो काल और स्थान के अनुसार समाप्त नहीं हो सकती। इस छोटी सी बिन्दिया में नारी का संपूर्ण नारीत्व, श्रद्धा, आस्था, प्रेरणा, सौन्दर्य, आकर्षण, अस्तित्व, अनुभूतियां और सामाजिक स्वरूप समाया हुआ है।

इन्हीं सब कारणों से आज बिन्दी भी और आग भी उगते सूरज की किरणों के समान नित नये तेज और स्वरूप के साथ नारी मन को आशान्वित और उनके सौन्दर्य को द्विगुणित कर रही है और करती रहेगी।

स्वस्थ सुबह

से करें दिन की शुरूआत

मो.अली अंसारी
विशेष सहयोगी

हर व्यक्ति की यह आकांक्षा होती है कि वह सदैव स्वस्थ तथा सुखी रहे। स्वास्थ्य जीवन की अमूल्य निधि है। लोग स्वस्थ जीवन पाने के लिए विभिन्न तरीकों को अपनाते रहते हैं किंतु फिर भी उन्हें पूरी तरह सफलता नहीं मिलती। यदि आपको दीघार्यु तक स्वस्थ बने रहना है तो जड़ से ही स्वस्थ होना पड़ेगा अर्थात आपको अपने स्वास्थ्य की नींव मजबूत करनी होगी।

स्वस्थ जीवन पाने के लिए सर्वप्रथम आपको अपनी दिनचर्या का अवलोकन करना होगा तथा उसमें कुछ परिवर्तन लाना होगा। सबसे पहले आपको अपनी सुबह को स्वस्थ बनाना होगा। यदि आप अपनी हर सुबह को ठीक ढंग से तथा सावधानी से बिताते हैं तो आपका दिन भी अवश्य स्वस्थ रहेगा और आरामदायक रहेगा। अतः अपनी सुबह को सदैव स्वस्थ रखें। स्वस्थ सुबह पाने के कुछ आसान तरीके इस प्रकार हो सकते हैं।

हम लोग जानते हैं कि सूर्योदय के घंटे भर पहले तक ब्रह्मकाल रहता है अतः इस समय निद्रा वर्जित है। यदि आप उचित समय पर निद्रा त्याग देते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए अति श्रेयस्कर होगा। आपको मालूम होना चाहिए कि छः से सात घण्टे की निद्रा स्वस्थ रहने के लिए अत्यंत आवश्यक है अतः आप अपने समय के अनुसार रात में सोने का समय निर्धारित कर लीजिए। यह बात स्मरण रहे कि देर रात तक जागना भी हानिकारक है। कहा भी गया है:-

जल्दी सोकर जल्दी उठते, वे पाते हैं समृद्धि।
तन और मन बलशाली होते,
धन की होती अभिवृद्धि।।

सुबह उठते ही सर्वप्रथम मुंह धोकर क्षमता के अनुसार दो-तीन ग्लास पानी पी लें तथा इसके पश्चात आप कोई भी दिमागी कसरत कर सकते हैं क्योंकि इस समय दिमाग बहुत स्वस्थ रहता है तथा अच्छी तरह कार्य करता है। यदि आप विद्यार्थी हैं तो याद करने का कार्य इस समय पर कर सकते हैं। इसके पश्चात नित्य-कर्म कर खुली वायु में कुछ समय टहलें। स्नान करने के बाद खाली पेट ही पांच तुलसी के पत्ते खाकर जल ग्रहण करें, इसके बाद नाश्ता लें। याद रखें कि नाश्ता स्वच्छ, ताजा और सात्विक हो क्योंकि खाद्य-पदार्थ का तन और मन दोनों पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

इस प्रकार आप देखेंगे कि सुबह के समय का सदुपयोग करके आपको अत्यधिक लाभ होगा तथा यदि आपकी सुबह स्वस्थ होगी तो दिन भी स्वस्थ ही बीतेगा। खान-पान का विशेष ध्यान रखें। सुबह के समय सूर्य की किरणों में स्नान करने से आरोग्य शक्ति बढ़ती है जो हमें निरन्तर स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है। अतः जल-स्नान, वायु-स्नान तथा धूप-स्नान आदि स्नानों को हर सुबह अवश्य करें जो आपके शरीर के लिए अत्यन्त लाभदायक हैं तथा स्वस्थ जीवन देने वाले हैं।

स्मार्टनेस की पहचान हैं

उन्नत वक्ष

नीलम
संपादक सहयोगी

स्त्री सौन्दर्य में स्तनों का बहुत बड़ा महत्व होता है। अगर यूं कहा जाए कि उन्नत वक्ष स्त्रियों की स्मार्टनेस में चार-चांद लगा देते हैं तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। चेहरे से सुन्दर दिखने वाली नारी भी उन्नत स्तनों के अभाव में प्रायः सुंदर नहीं कही जा सकती। जितने भी कवि या शायरों ने नायिका के प्रति अपनी कविता या शायरी का निर्माण किया है, उसमें स्तनों का वर्णन अवश्य ही किया है।

स्तन स्त्रियों के आभूषण होते हैं। उन्नत स्तनों वाली महिलाएं न सिर्फ पुरूषों को विशेष रूप से अपनी ओर आकर्षित करती हैं बल्कि रति क्रिया की धुरी भी स्तन ही माने जाते हैं। गोल, कठोर एवं पूर्ण विकसित स्तन, आदर्श स्तन कहलाते हैं। उचित देखभाल के अभाव में स्तन अविकसित रह जाते हैं या बहुत मोटे हो जाते हैं। अधिक मोटे स्तन लटक भी जाते हैं जो स्त्री सौन्दर्य को नष्ट करके मन में हीन भावना उत्पन्न कर देते हैं।

स्तनों के समुचित विकास के लिए यह आवश्यक है कि उनकी उचित देखभाल की जाये। कई लड़कियां अपने स्तनों को एकान्त में जाकर इस ख्याल से मसलती रहती हैं कि वे अतिशीघ्र पूर्ण विकसित होकर उभारयुक्त हो जाएंगे। उन्हें यह ध्यान रखना चाहिए कि स्तनों की त्वचा अति

संवेदनशील होती है और उस पर अति घर्षण या दबाव हानिकारक भी हो सकता है। निम्नांकित उपायों से स्तनों को सही आकार में रखा जा सकता है।

✦ व्यायाम स्तनों को पुष्ट व सुडौल बनाने में अति सहायक होते हैं। व्यायाम या गहरी सांस लेना वक्षस्थल के विकास में जादू का सा कार्य करता है, अतः उसकी आदत डालनी चाहिए। किसी तख्ते पर या जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाइए।

फिर शरीर के आगे वाले भाग (सिर व वक्ष) को सांप की तरह ऊपर उठाइए। इस स्थिति में रहकर भुजाओं को ऊपर नीचे इस तरह घुमाइए, जैसे पानी में तैरा जाता है। पेट के नीचे तकिया भी रखा जा सकता है। इस क्रिया को आठ-दस बार करके सीधे खड़े हो जाइए और दोनों बाहों को तेजी से गोलाई में घुमाइए। व्यायाम करते समय ब्लाउज या ब्रा मत पहनिए। इस व्यायाम से स्तन आकर्षक व सुडौल बनते हैं।

✦ प्रतिदिन सोने से पहले स्तनों पर अश्वगंधादि तेल की धीरे-धीरे गोलाई में मालिश करके सो जाइए। स्तनों का विकास निश्चित होगा। ढीले पड़ गये स्तनों पर अण्डे में थोड़ा सा बेसन फेंटकर स्तनों के चारों ओर लगाइए। इससे स्तन दृढ़ व कोमल होते हैं। सूख जाने पर पानी से धो लीजिए।

✦ जिन युवतियों के वक्षस्थल पूर्ण विकसित नहीं हैं, उन्हें अपने खान-पान पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। भोजन संतुलित लें जिसमें चिकनाई की प्रचुर मात्रा हो तथा काबोर्हाइडेज्ट, आयरन, प्रोटीन, विटामिन, लवण आदि तत्वों की मात्रा भरपूर हों। इसके साथ ही शरीर को अधिक से अधिक समय तक सीधा रखने का प्रयास करते हुए निम्नांकित बिन्दुओं पर ध्यान अवश्य दीजिए:-

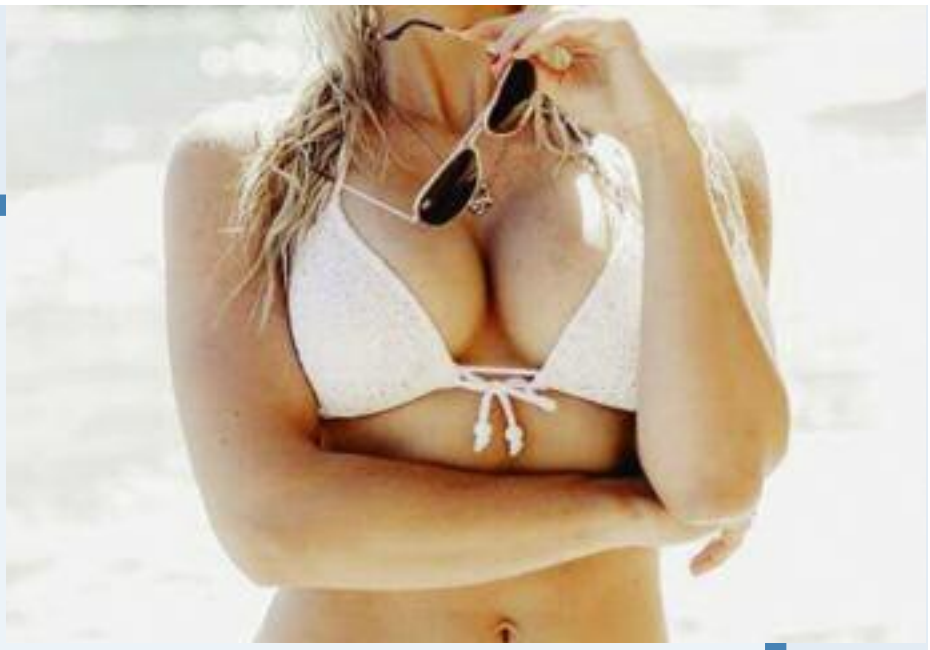
सपाट एवं अविकसित स्तनों के लिए:-

✦ फलों एवं दूध का पौष्टिक आहार नियमित लीजिए।

✦ स्तनों पर जैतून के तेल की मालिश हल्के हाथों से नीचे से ऊपर तक निश्चित रूप से करिए।

✦ सुसुम तथा ठण्डे पानी की बौछार बारी-बारी से दोनों स्तनों पर लगभग आधे घंटे तक करिए।

✦ हाथों पर वजन पड़ने वाले व्यायामों को नियमित रूप से करिए।



सामान्य रूप से मोटे स्तनों के लिए:-

✦ इस अवस्था में स्तन बहुत भारी हो जाते हैं और छाती पर खरबूजे के समान भारयुक्त होकर भद्दे नजर आने लगते हैं।

✦ अगर आप मोटी हैं तो मोटापा कम करने का उपाय कीजिए।

✦ सलाद व हरी सब्जियों का प्रयोग अत्यधिक मात्रा में करिए।

✦ स्तनों की अधिक मालिश से परहेज कीजिए।

✦ बच्चों को अपना दूध अवश्य पिलाइए। इससे स्तनों का आकार सही होता है।

✦ रतिक्रिया के समय ध्यान रखिए कि साथी स्तनों को जोर से न दबाए।

✦ नियमित व्यायाम के साथ ही एक या डेढ़ इंच के चैडे.फाइबर या फोम के स्ट्रेप्स का इस्तेमाल कीजिए। इससे स्तनों के भार को उठाने में मदद मिलती है।

✦ गहरी सांस लेकर अंदर रोकिए और धीरे-धीरे छोड़िए। ऐसा कई बार करिए।

✦ हारमोंस विशेषज्ञ की सलाह लीजिए तथा उचित आकार वाली ब्रा पहनिए।

✦ पैड वाली ब्रा पहनकर आप अपने स्तनों के उभारों को निखार सकती हैं।

✦ मेंहदी तेल की मालिश स्तनों को पुष्ट करने में सहायक होती है।

ढीले एवं लटके स्तनों के लिए:-

✦ मासिक धर्म होते ही लड़कियों को उचित ब्रा पहनना शुरू कर देना चाहिए।

✦ अत्यधिक गर्म पानी से स्नान नहीं करना चाहिए।

✦ स्तनों को खींच कर बच्चों को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

✦ मालिश हमेशा हल्के हाथों से करनी चाहिए, वह भी नीचे से ऊपर की ओर।

✦ शारीरिक कमजोरी में पौष्टिक आहार ग्रहण कीजिए।

✦ स्तनों को अधिक मत रगड़िए। इससे उनके तंतु ढीले हो जाते हैं।

✦ अण्डा फेंटना, पकौड़ों के लिए बेसन फेंटना आदि प्रकार के कामों को करके स्तनों को अच्छा व्यायाम दिया जा सकता है।

✦ स्तनों के ढीलेपन को कम करने के लिए प्लास्टिक सर्जन से सम्पर्क कीजिए।

✦ सूर्यनमस्कार, मयूरासन, कुक्कुटासन का नियमित व्यायाम स्तनों को सुडौल व पुष्ट बनाता है। इन्हें नियमित रूप से करिए।

मुश्किल नहीं है फिट रहना

राजीव निशाना
वरिष्ठ पत्रकार

चुस्त और फिट शरीर देखने में तो अच्छा लगता है पर फिट शरीर वाला व्यक्ति मानसिक रूप से इतना संतुष्ट और शांत लगता है कि देखने वाले को मजा आ जाता है। आप भी रह सकते हैं चुस्त और फिट कुछ सावधानियां बरत कर।

नियंत्रित करें अपने भोजन कोः-

संतुलित और पौष्टिक भोजन ही लें। भूख से अधिक न खाएं। दिन में दो कटोरी दाल, हरी सब्जी और दही अवश्य लें। मांसाहारी लोगों को लाल मीट नहीं खाना चाहिए। उन्हें चिकन और मछली का सेवन करना चाहिए। मछली सेहत के लिए काफी अच्छी होती है।

शाकाहारी लोगों को अपने भोजन में ताजे फल इडली, डोसा, कार्नफ्लेक्स, दलिया, दूध और दही को विशेष स्थान देना चाहिए। सैन्डविच में अधिक से अधिक कच्ची सब्जियां डाल कर खायें। ब्रेड में आटे की ब्रेड का प्रयोग करें। चोकरयुक्त आटे का प्रयोग करें। बिना समय के स्नैक्स को 'न' कहना भी सीखें। अधिक नमक व मीठे का सेवन न करें।

व्यायामः-

व्यायाम स्वस्थ रहने की कुंजी है। शरीर की चुस्ती फुरती के लिए प्रतिदिन थोड़ा समय निकालकर व्यायाम जरूर करें। प्रातः कम से कम 25-30 मिनट की तेज सैर करें। यदि सैर पर न जा सकें तो घर पर व्यायाम करें। वैसे जिम में जाने से व्यायाम नियमित होता है और आप अनुशासित भी रहते हैं। यदि जिम जाना मुमकिन न हो तो व्यायाम के लिए निश्चित समय रखें ताकि उस समय कोई और काम न करके व्यायाम ही करें।

चाय, कॉफी और ठंडे पेय का सेवन कम करेंः-

अधिकतर हम सब दिन में कई बार चाय, कॉफी का सेवन कर लेते हैं जो शरीर को कोई विशेष लाभ न पहुंचाकर हानि ही पहुंचाती है। गर्मियों में बिना जरूरत के ठंडे पेय पीते हैं। वे भी शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। बहुत इच्छा होने पर एक कप चाय सुबह और एक कप चाय शाम को लें। इससे चाय की हुड़क कम हो जायेगी। गर्मियों में सॉफ्ट ड्रिंक्स के स्थान पर नींबू पानी, लस्सी और ताजे फलों का रस लें। बीच में कुछ पीने की इच्छा करती हो तो पानी पीकर ही गुजारा करें।

पानी अधिक पिएंः-

पानी का सेवन शरीर और त्वचा दोनों के लिए अच्छा होता है। कम से कम तीन लिटर पानी अवश्य पिएं। पानी पीने से ताजगी महसूस होती है। पानी शरीर के जहरीले पदार्थों को पसीने और पेशाब के रूप में बाहर निकालता है। इससे हम कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं।

पालतू जानवर पालेंः-

घर में एक छोटा पेट होने से सारे दिन की थकान दूर होती है। जानवर निस्वार्थ प्यार दिखाते हैं। उस प्यार के सामने सब तनाव और दिन भर की मेहनत दूर हो जाती है तथा आप ताजगी से भर जाते हैं। खाली समय में फिश एक्वेरियम में मछलियों के ऊपर नीचे जाते देखने में बड़ा मजा आता है। छोटी रंग बिरंगी चिड़िया, तोता खरगोश और कुत्ते के साथ भी खेलने में आनन्द की अनुभूति मिलती है।

प्रजा दत्त डबराल
संपादक सहयोगी

हृदय रोगियों को तनाव से बचना चाहिए

हृदयाघात के लिए रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल एक मुख्य वजह है। विभिन्न कारणों से हृदय रोग होते हैं। इसी प्रकार हृदयाघात के भी अनेक कारण हैं सपने भी हृदयाघात के कारण बन जाते हैं। विभिन्न अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि बुरे सपनों से भी हार्ट अटैक होता है। कुछ वजहें यहां प्रस्तुत हैं।

जो भरपूर सैक्स से वंचित रहा हो, वह सैक्स कुंठित हो जाता है। वह विभिन्न तरह के सैक्सी ख्याली पुलाव पकाता रहता है। उसे अक्सर सपने भी सैक्स से संबंधित आते हैं। सैक्स पर अधिक सोचने से हृदय लगातार कमजोर होता है और एक दिन सैक्स विषयक कोई बुरा सपना या अन्य कोई भयानक सपना हृदयाघात का कारण बन सकता है। यह हृदयाघात जानलेवा भी हो सकता है।

जिन लोगों को नींद में रहते हुए हार्ट अटैक हुआ हो, उनके बारे में यह तय माना गया है कि उन्होंने निश्चय ही कोई उत्तेजित करने वाला, काफी डरा देने वाला बुरा सपना देखा होगा।

जो भरपूर सैक्स से वंचित रहा हो, वह सैक्स कुंठित हो जाता है। वह विभिन्न तरह के सैक्सी ख्याली पुलाव पकाता रहता है।

विशेषज्ञ कहते हैं कि उत्तेजक, डरावने सपने देखने से हमारा हृदय अत्यंत तीव्र गति से धड़कता है, फलस्वरूप रक्त संचार अनियमित-अनियंत्रित हो जाता है जिसका परिणाम हृदयाघात हो सकता है।

यौन उत्तेजक दवाई के सेवन से रक्त संचार तेज हो जाता है। यौनोत्तेजना होने पर भी दिल की धड़कन तेज हो जाती है। इससे भी दिल का दौरा पड़ सकता है जैसा कि अनेक वियाग्रा सेवन करने वालों के साथ हुआ है।

नियमित गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन करने वाली महिलाओं को भी दिल के दौरे की संभावना बढ़ जाती है।

दिल के दौरे की संभावना आनुवंशिक भी हो सकती है। पिता को यदि हृदय रोग था तो बेटे को भी होने की संभावना है।

अध्ययनकताओं का मानना है कि दिल के दौरे की संभावना सुबह ज्यादा रहती हैं। सुबह आदमी अधिक हड़बड़ी में रहता है और किसी न किसी मुद्दे पर तनावग्रस्त हो जाता है।

शोधकर्ता कहते हैं कि हृदय रोगियों को तनाव से बचना चाहिए। हमेशा सकारात्मक सोच रखें। नुक्सान, अपमान व बदनामी की चिंता कम करें। हर घटना को अत्यंत संयत भाव से लें। जितना मिला है उसी में संतोष एवं सुख की अनुभूति करें। अध्ययन करें, सृजनात्मक कार्यों में लगें।

हृदय रोगी मक्का, मूंगफली, सूरजमुखी और सोयाबीन का मिला हुआ तेल सेवन करें। सोते समय किसी समस्या किसी महत्त्वपूर्ण महत्त्वाकांक्षी योजना पर विचार न करें। गहरी नींद आए, ऐसा प्रयत्न करें।

चन्दन

औषधीय गुणों से भरपूर है

रेहाना अली
प्रतिनिधि

चन्दन सुगन्ध और शीतलता का दिव्य प्रतीक है। यह परिवेश और वातावरण को सुगन्ध से भर देता है एवं अंतरमन को भी महका देता है। चंदन के दिव्य गुणों से शरीर शीतल, मन प्रसन्न और हृदय पवित्राता से सराबोर हो उठता है। इसकी सात्विकता और सुगन्धरूपी विशेषता के कारण ही इसे हर धार्मिक कृत्यों में प्रयुक्त किया जाता हैं।

चन्दन की धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्ता के अलावा इसका आधार चिकित्सकीय महत्त्व वाला भी है। इससे बनी औषधियां विभिन्न प्रकार के रोगों में अचूक एवं कारगर सिद्ध होती हैं इसकी अनेक विशेषताओं ने आधुनिक चिकित्सकों को आकृष्ट किया तथा आधुनिक शोध-अनुसंधान के परिणाम बड़े ही चमत्कारिक एवं अद्भुत हैं।

आयुर्वेद मतानुसार चन्दन शीतल, तिक्त, रक्त स्तंभक, दाहप्रशामक, ग्राही, विषघ्न, मूत्राल, स्वेदजन, बाजीकर आदि गुणों से युक्त है। इसके इन गुणों के कारण ही इसे ज्वर, रक्तपित्त, तृषा, वमन, मूत्राकृच्छ, मूत्राघात, श्वेतप्रदर, प्रवाहिका, चर्मरोग, विसर्प, श्वेदराजिका आदि बीमारियों में प्रयोग किया जाता है।

आयुवेर्दानुसार पिसे हुए चन्दन को जल में भिगोकर दर्द या सूजन वाले स्थान पर तथा ज्वर में लेप करने से आराम मिलता है। विसर्प, स्वेदराजिका में त्वचा पर ठंडक लाने के लिए चन्दन को जल में घिसकर लगाया जाता है। चर्मरोगों में भी चन्दन का लेप लाभदायक होता है। रक्तातिसार में चावल के धोवन में चन्दन घिसकर शहद तथा मिश्री मिलाकर पिलाने से लाभ होता हैं।

उल्टी होने पर चन्दन को आंवले के रस के साथ सेवन किया जाता है। श्वेत प्रदर तथा प्रमेह में चन्दन का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर दिया जाता है। चन्दन के तेल का प्रयोग भी अनेक रोगों में किया जाता है। यह मूत्राज, वृक्कोत्तेजक, कृमिनाशक तथा कफ निस्सारक होता है।

कर्णशूल, दंतशूल में चन्दन के तेल का प्रयोग किया जाता है। खुजली तथा फुंसियों में चन्दन के तेल में सरसों तेल बराबर मात्रा में मिलाकर प्रयोग करने से अत्यंत लाभ होता है।

श्वेत चंदन शीतल होता है। इससे लू का प्रकोप, अतिसार, त्वचा के रोग, कफ, श्वास नली में संक्रमण बुखार, जलन, जिगर और पित्ताशय की बीमारियां दूर की जा सकती हैं। फफूंद के कारण होने वाला संक्रमण भी चन्दन से दूर किया जा सकता है।

जर्मनी के चिकित्सकों को मूत्राशय में होने वाले संक्रमण से विजय पाने में सफलता मिली है। अमेरिका के सैनफ्रांसिस्को स्थित विलेपिने हेल्थ केयर सेन्टर के डा. डब्ल्यू जे. निकोल्सन के अनुसार चन्दन में कई उपयोगी प्रतिरोधक तत्व पाये जाते हैं। इससे कई प्रकार की बीमारियां मुख्यतः हृदय रोग का उपचार सहजता से किया जा सकता है।

चन्दन के तेल में रासायनिक रूप से अल्फा, वीटा, सेण्टामोल, एल्डीहाइड, कीटोन, सेण्टेनॉन तथा सेण्टालोन पाये जाते हैं। इसके काष्ठसार में राल, टैनिक अम्ल एवं उड़नशीलन तैल पाये जाते हैं। संभवतः ये सुगांधित एवं दुर्लभ तत्व ही परिवेश के साथ मानसिकता पर प्रभाव डालते हैं। चन्दन का औषधीय प्रयोग चिकित्सक के परामर्श से ही करना हितकर होता है।

SUKINN HEALTHCARE INDIA द्वारा आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से तैयार किया हुआ, सूखी, खराश और एलर्जी वाली खांसी के लिए एक उत्कृष्ट उत्पाद

TRONID™

VedaMagik

Herbal Cough Syrup with Honey

(ट्रॉनिड हर्बल कफ सिरप शहद युक्त)

गंभीर और सर्दी वाली खांसी के लिए

- सूखी और कफ वाली खांसी में जोरदार परिणाम सुनिश्चित करता है।
- सर्दी और जुकाम से पूर्णतः छुटकारा दिलाता है।
- खांसी प्रबंधन में प्राकृतिक राहत प्रदान करता है।
- गले की खराश और जलन को ठीक करता है।

सूखी, गीली और एलर्जी वाली खांसी के लिये TRONID Cough Syrup
व्यस्क 2 से 3 चम्मच और बच्चे 2–2 चम्मच सुबह–शाम गर्म पानी के साथ लें।

SUKINN HEALTHCARE INDIA

B-56, Ground Floor, Sector-57, Noida-201307, Uttar Pradesh, India
+91 8130108177, +91 120 4295344
info@sukinnhealthcare.com | sales@sukinnhealthcare.com
www.sukinnhealthcare.com

फ्रैंचाइजी और डिस्ट्रीब्यूटर बनने के लिए सम्पर्क करें :
+91 8130108177
+91 8130061643

Our Distributors :

Kamal Chemical Works (india)
1/32, Johri Bazar, Agra-282003
Mobile : +91 94123 94976

Adarsh Vaccine
Ghaziabad
Mobile : +91 97177 74567

Ruhela Ayurvedic & Marketing
Delhi
Mobile : +91 85275 31855

G & R Ayurvedic
Ferozpur, Punjab
Mobile : +91 7009778908

All Product available on amazon Flipkart snapdeal

फुटवियर के निराले अंदाज

पूनम
संपादक सहयोगी

सजना-संवरना महिलाओं की फितरत है। सिर से लेकर पांव तक सब कुछ स्टाइलिश लगना चाहिए। तभी तो आजकल महिलाएं फुटवियर भी खूबसूरत और स्टाइलिश पहनना पसंद करती हैं। उन्हें डिजाइनर फुटवियर चाहिएं फिर चाहे वे हाई हील वाले शूज हों या पेंसिल हील वाले सैंडिल।

मार्केट में अब एक से बढ़कर एक फुटवियर मौजूद हैं जिन्हें देखते ही खरीद लेने का मन करता है। कई बार ऐसा होता है कि जब आप कुछ सामान खरीदने मार्केट जाती हैं तो वहां आपकी नजर शोरूम में रखे नये स्टाइलिश सैंडल पर पड़ जाती है और बस आप उसे ही खरीद लेने का मन बना लेती हैं।

कुछ महिलाओं की तो हॉबी ही होती है फुटवियर खरीदना। उनके शू-रैक में तरह-तरह के फुटवियर्स के ढेर लगे होते हैं। इस संबंध में काफी सर्वे भी हो चुके हैं जिससे ये साबित हो चुका है कि लगभग 25 लाख महिलाएं महीने भर में 30 जोड़े फुटवियर खरीदती हैं।

आजकल मैचिंग शूज का प्रचलन काफी बढ़ गया है जबकि इंसान को जितनी चादर उतने ही पैर फैलाने चाहिएं। मैचिंग शूज अच्छे जरूर लगते हैं किन्तु हर एक डेज्स के साथ के मैचिंग शूज कहां से आयेंगे, इसलिए इन पर फिजूल में पैसा बर्बाद करने से अच्छा है कि मल्टीकलर में शूज लें जो लगभग सभी तरह के कपड़ों से मैच कर सके।

जब भी फुटवियर खरीदें, यह जरूर ध्यान रखें कि किस तरह की डेज्स के साथ पहनेंगी चूंकि ट्रेडिशनल डेज्स के साथ टेजडिशनल सैण्डल ही अच्छे लगेंगे और मार्डन डेज्स के साथ स्टाइलिश लुक वाले सैण्डल ही अच्छे लगेंगे। फ्लैट शूज हर तरह के परिधान पर अच्छें नहीं लगते। ये भी कुछ ही प्रकार के कपड़ों के साथ अच्छे लगते हैं। हर तरह के परिधानों के साथ ये नहीं जचेंगे।

आकर्षक दिखने के लिए आपको स्टाइलिश बनना पड़ेगा। इसके लिए आपको अपने फुटवियर पर भी बहुत ध्यान देना होगा। फुटवियर में ज्यादातर अब जूतों का जमाना है। आजकल एक से बढ़कर एक वैराइटी जूते में उपलब्ध मिलेगी। अलग-अलग रंग और डिजाइन में जूतों की रेंज मार्केट में उपलब्ध है। फ्लैट हील से लेकर हाई हील, प्लेटफार्म हील मार्केट में एक से बढ़कर एक हील डिजाइन मौजूद हैं। इंटरनेशनल डिजाइन्स भी आजकल हमारे बाजारों में उपलब्ध हैं। आप भी पसंद कर सकती हैं।

बाजार में फुटवियर्स की एक से बढ़कर एक वैरायटी उपलब्ध हैं। वेजेज, फ्लिप-फ्लॉप, ब्लॉक हील, कोक हील, बूट, फ्लैट इन सभी के अलग-अलग स्टाइल बाजार में उपलब्ध हैं।

शूज की डिमांड बहुत ज्यादा बढ़ी है। जींस टॉप, कैपरी आदि वैस्टन डेज्सेज पर तो स्पोर्टस शूज कुछ ज्यादा ही अच्छे लगते हैं लेकिन सलवार-कमीज और साड़ी के साथ भी शूज पहनने का फैशन जोरों पर है। वैसे भी जो आप पहनें, वही फैशन है। कहीं ओर से तो इसके लिए नियम बनकर नहीं आते कि आपको यही पहनना है और वह नहीं पहनना। जो भी आप पहनती हैं वही आपका स्टाइल है।

सैक्सी स्मूद टांगों के लिए

सोनिया वर्मा
ब्यूरो चीफ

शरीर के सभी अंग व्यक्तित्व को उबारने में सहायक होते हैं। पहले स्त्रियां चेहरे की सुंदरता पर विशेष ध्यान देती थी फिर धीरे धीरे हाथों पांवों पर भी ध्यान देना प्रारंभ किया।

आधुनिक महिलाएं शरीर के हर अंग पर विशेष ध्यान देती हैं ताकि उनका व्यक्तित्व कुछ हट कर लगे। आधुनिक परिधान भी ऐसे हैं जिन्हें पहनने के लिए कंधे, बाजू, टांगों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। इसलिए आधुनिक महिलाएं पूरा ध्यान रखती हैं कि सही तरीके से टांगों के बालों को हटाकर उन्हें सैक्सी और स्मूद कैसे रखा जाए।

✦ टांगों की वैक्सिंग करने से पहले वैक्स डिब्बे की एक्सपायरी डेट पर अवश्य ध्यान दें ताकि वैक्स अधिक पुरानी प्रयोग न कर पाएं।

✦ घर की बनी कपड़े की वैक्स स्ट्रिप्स का प्रयोग न करें। बाजार से डिस्पोजेबल स्ट्रिप्स का ही प्रयोग करें।

✦ वैक्स अधिक गर्म त्वचा पर न लगाएं। इससे त्वचा खराब हो सकती है।

✦ जो महिलाएं टांगों पर शेव करती हैं उनके लिए आवश्यक है कि पहले त्वचा को कुछ गीला कर लें ताकि त्वचा में कुछ नमी बनी रहे। खुश्क त्वचा पर शेव करना त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है और त्वचा खुरदरी लगती है। त्वचा पर कट भी लग सकता है।

✦ मजे की बात यह है कि जैन्टस और लेडिज की शेविंग क्रीम एक समान होती है पर महिलाओं वाली शेविंग क्रीम महंगी आती है। आप पुरूषों वाली शेविंग क्रीम प्रयोग में ला सकते हैं। इससे टांगों की त्वचा स्मूद और सिल्की लगेगी।

✦ रेजर अच्छी कंपनी वाला खरीदें और डिस्पोजेबल ब्लेड का प्रयोग करें। वैसे आजकल डिस्पोजेबल रेजर भी मार्केट में उपलब्ध हैं।

✦ अगर बढ़िया ब्लेड है तो टांगों की शेविंग के बाद उसे अच्छी तरह साफ कर संभाल दें। समय समय पर उसे बदलते रहें ताकि ब्लेड आपकी त्वचा छील न दे।

✦ शेव करने से पहले टांगों को अच्छी तरह साफ कर लें ताकि त्वचा के छिद्रों में जमा गंद ब्लेड के साथ लगकर त्वचा को नुकसान न पहुंचा सके।

✦ शेव कर माश्चराइजर लगाएं ताकि त्वचा स्मूद रहें।

सुभाष जिन्दल

प्राईमा ग्रुप के चेयरमैन एवं वरिष्ठ समाजसेवी

सुभाष जिन्दल की काम करने की रफ्तार और ताजगी का राज भी बेहद खास है, वो अपनी जीवनचर्या को इस कदर व्यवस्थित किया हुआ है, ये हमेशा अपनी सेहत को लेकर सजग रहते हैं, समय पर खाना, समय पर व्यायाम और...

तरूण कुमार
संपादक

वैल्डिंग एवं सुरक्षा उपकरण निमार्ता कम्पनी पारस पोलीकैब प्रा.लि. जिसकी स्थापना वर्ष 2001 में दिल्ली में इसके चेयरमैन सुभाष जिन्दल ने की। वर्तमान में कम्पनी द्वारा निर्मित उत्पाद अपने ब्रॉण्डनेम 'प्राईमाइ के नाम से राष्ट्रीय क्षीतिज पर दैदीप्यमान सितारे की भांति चमकते हुये अपने उपभोक्ताओं की प्रथम पसंद के रूप में देखे जाते हैं।

प्राईमा की इस शानदार सफलता के पीछे अथक परिश्रम, निष्ठा एवं समर्पण के साथ-साथ व्यवसाय में ईमानदारी को सदैव प्राथमिकता दी है इस ओद्यौगिक घराने के चेयरमैन सुभाष जिन्दल ने। जिन्दल ने धनोपार्जन को निजी उपयोग का हिस्सा न मान, सदैव सर्वसमाज की सेवा में इसके उपयोग का लक्ष्य रखा है। यही कारण है कि आज दिल्ली एनसीआर की पच्चास से अधिक सामाजिक, धार्मिक एवं व्यापारिक संस्थाओं को सुभाष जिन्दल का मार्गदर्शन एवं संस्थाओं के सामाजिक एवं धार्मिक आयोजनों के लिये भरपूर आर्थिक सहयोग अविरल रूप से मिल रहा है। सुभाष जिन्दल की सेवाओं की महक पूरे दिल्ली एनसीआर में फैल चुकी है। उनकी सेवाओं का सम्मान कर समाजसेवी संस्थायें स्वयं को गौरवान्वित महसूस करती हैं। जिन्दल को उनकी शानदार सेवाओं के लिये मिलने वाले सम्मान की लम्बी फेहरिस्त बन चुकी है तथा सम्मान का यह सिलसिला निरंतर जारी है। बहुमुखी व्यक्तित्व के धनी सुभाष जिन्दल वर्ष 1983 में बम्बई में हरियाणवी फिल्म 'हरियाणवी छोरा जाटका' का निर्माण कर फिल्म लाईन क्षेत्र में भी अपना भाग्य आजमा चुके हैं।

अटल सम्मान

24 दिसम्बर 2019 को सुभाष जिन्दल को दिल्ली की प्रमुख समाजसेवी संस्था द्वारा समाजसेवा के क्षेत्र में जिन्दल की उल्लेखनीय सेवाओं के लिये संसद भवन में आयोजित भव्य समारोह में भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष श्याम जाजू, सीबी ठाकुर एवं दिल्ली के सांसद हंसराज हंस ने अपने करकमलों से प्रदान किया।

वैश्य गौरव सम्मान

वैश्य पैनोरमा क्लब द्वारा वैश्य समाज का प्रतिष्ठित वैश्य गौरव अवार्ड जिन्दल को वरिष्ठ भाजपा नेता विजय गोयल ने प्रदान किया।

अग्र शिरोमणी अवार्ड

अग्रवाल समाज को समर्पित सुभाष जिन्दल की सेवाओं को सम्मान देते हुये उन्हें वैश्य वेलफेयर ट्रस्ट के तत्वावधान में आयोजित समारोह में राज्यसभा सांसद सुशील गुप्ता एवं जयप्रकाश अग्रवाल ने अग्र शिरोमणी अवार्ड से सम्मानित किया।

50 के बाद भी स्फूर्ति का राज

सुभाष जिन्दल की काम करने की रफ्तार और ताजगी का राज भी बेहद खास है, वो अपनी जीवनचर्या को इस कदर व्यवस्थित किया हुआ है, ये हमेशा अपनी सेहत को लेकर सजग रहते हैं, समय पर खाना, समय पर व्यायाम और समय पर ही सभी काम करने के बाद भी अपनी दिमाग को शांत रखकर सभी चीजों को व्यवस्थित रखते हैं।

समाजसेवा सम्मान

दिल्ली के प्रगति मैदान में आयोजित विशाल पुस्तक मेला में सुभाष जिन्दल की सेवाओं को कपिल मिश्रा एवं भुवनेश सिंगला ने सम्मान प्रदान किया।

मेक इन इण्डिया अवार्ड

प्राईमा ग्रुप द्वारा निर्मित पूर्ण स्वदेशी उत्पादों की श्रृंखला को सम्मान प्रदान किया भारत सरकार ने। प्राईमा ग्रुप के चेयरमैन सुभाष जिन्दल को केन्द्रीय सरकार द्वारा मेक इन इण्डिया अवार्ड से सम्मानित किया गया।

जारी है सेवाओं का सिलसिला

वरिष्ठ समाजसेवी सुभाष जिन्दल सेवा का कोई अवसर गंवाते नहीं हैं। लॉयन्स क्लब मैट्रो गोल्ड के तत्वावधान में राममनोहर लोहिया हॉस्पीटल में जरूरतमंद मरीजों एवं उनके अभिभावकों को कम्बल वितरण का कार्य जिन्दल के सहयोग से किया गया तथा नागरिकों के लिये हैल्थ चैकअप कैम्प का भी आयोजन किया गया। प्रमुख राष्ट्रीय समाजसेवी संस्था भारत विकास परिषद के साथ मिलकर आपने जरूरतमंद नागरिकों को ठिठुरती ठण्ड में राहत प्रदान करने के लिये बड़ी संख्या में कम्बलों का वितरण कर गरीब व असहाय नागरिकों की दुआयें हासिल कीं। अन्तर्राष्ट्रीय सेवाभावी संस्था लॉयन्स क्लब की दिल्ली इकाई लॉयन्स क्लब फूड बैंक ऑन व्हील्स जिसके आप कोषाध्यक्ष भी हैं, सुभाष जिन्दल के अतुलनीय योगदान से संस्था द्वारा प्रतिदिन 60 ऐसे बुजुर्गों को जो एकाकी जीवन व्यतीत कर रहे हैं, उन्हें संस्था की ओर से बेहद पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। सुभाष जिन्दल की निस्वार्थ सेवायें निरंतर जारी हैं। उनका यह मानना है कि ईश्वर ने उन्हें यह अवसर प्रदान किया है कि वे जरूरतमंद की सेवा कर सकें।

जब स्वयं करें सौंदर्य उपचार

फेशियल उन्हें नहीं करना चाहिए जिन्हें किसी प्रकार का त्वचा रोग या मुंहासे आदि हों। फेशियल करने के पूर्व या बाद में आप स्वयं कील या मुंहासों को न दबाएं।

अक्सर महिलाएं ब्यूटी पार्लर न जाकर घर पर ही सौंदर्य संबंधी उपचार करती हैं जैसे बालों में मेहन्दी, फेशियल, वैक्सिंग, भौंहें बनाना, कील मुंहासों तथा दाग-धब्बों आदि का उपचार। घर में सौंदर्य उपचार करने में रूपयों की बचत तो होती ही है, साथ ही ब्यूटी पार्लर के चक्कर लगाने से आप बच जाती हैं, किन्तु इस लाभ में आपको कुछ सावधानियां भी बरतनी पड़ेंगी। कहीं ऐसा न हो कि उपचार का विपरीत असर हो जाए। प्रस्तुत हैं यहां विभिन्न उपचार करते समय बरती जाने वाली कुछ सावधानियां।

फेशियल करते समय

फेशियल करने से पूर्व आप अपने हाथों व चेहरे की अच्छी तरह से सफाई कर लें। आंखों की त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। अगर मेकअप किया हो तो आंखों के मेकअप को रूई की सहायता से, आंखों का मेकअप उतारने वाले द्रव पदार्थ से साफ कर लें। भाप के द्वारा चेहरे के रोमछिद्रों को साफ कर लें।

किसी बर्तन में जब पानी गर्म कर भाप ले रही हों तो चेहरे को 25 से. मी. ऊपर रख कर भाप लें। चेहरे पर भाप लेते समय सिर पर तौलिया बांध लें। अगर रूखी त्वचा हो तो पांच मिनट तक भाप लें और तैलीय त्वचा के लिए 10 मिनट तक भाप लें। इसके बाद ठन्डे पानी से चेहरे को धो लें। चेहरे की त्वचानुसार फेस पैक लगा लें। बीस मिनट के पश्चात त्वचा पुनः ठन्डे पानी से धो लें। कोई अल्कोहल-फ्री टोनर लगाएं। चेहरा हल्का गीला रहते हुए ही आप मॉश्चराइजर लगा लें।

फेशियल उन्हें नहीं करना चाहिए जिन्हें किसी प्रकार का त्वचा रोग या मुंहासे आदि हों। फेशियल करने के पूर्व या बाद में आप स्वयं कील या मुंहासों को न दबाएं। इससे चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ सकते हैं।

मंजू तंवर
सीनियर पत्रकार

अगर आप भाप नहीं लेना चाहती तो चेहरे पर आवश्यक तेल युक्त फेस स्प्रे कीजिए। फेशियल करने के पश्चात आप आठ घन्टे तक घर से बाहर धूप में न निकलें। सौंदर्य विशेषज्ञों के अनुसार आप अगर रात को सोने से पूर्व फेशियल करें तो कारगर सिद्ध होगा।

मैनीक्योर करते समय

पुराने नेल पॉलिश को निकाल कर हाथ धोएं। क्रीम से हाथों की मालिश करें। थोड़ी अधिक क्रीम

भौंहें बनाते समय

कहीं उजाले वाले स्थान पर बैठ कर आप भौंहें बनाएं ताकि आपको पता चल सके कि भौंहें पूरी तरह से ठीक बन रही हैं या नहीं। अगर आपको प्लकर से करने में असुविधा हो रही है तथा दर्द होता है तो आप बर्फ लगाएं तथा उसके बाद आप हल्के मॉश्चराइजर की मालिश करें तथा कुछ मिनट तक छोड़ दें। फिर उसके बाद प्लकर का प्रयोग करें। किसी प्रकार का संक्रमण रोग न हो, इसके लिए आप रूई की फांक की सहायता से किसी एंटीसेप्टिक क्रीम या लोशन द्वारा भौंहें पोंछ लें।

भौंहों के ऊपरी भाग से यथासंभव छेड़छाड़ न करें। उसे सौंदर्य विशेषज्ञ की सलाह से उचित आकार दें। जल्दबाजी न कीजिए। इससे भौंहों का आकार ठीक नहीं आएगा। चेहरे के अनुसार ही भौंहों को आकार दें।

द्वारा अंगुलियों की मालिश करें तथा क्यूटिकल (नाखून के ऊपरी चढ़ी चमड़ी) को ऑरेंज स्टिक द्वारा पीछे करें। मृत त्वचा को निकाल दीजिए। नाखूनों को नेल कटर से आकार दें तथा नेल फाइल द्वारा जब नाखून को घिसना पड़े तो एक ही दिशा में घिसें। जब आप नेल पालिश लगाएं तो लम्बे स्ट्रोक्स दें।

जब आप ऑरेंज स्टिक द्वारा क्यूटिकल को पीछे करें तो अधिक तेज व जोर से न करें। नेल पालिश को सूखने से बचाने के लिए आप इसे फ्रिज में रखें। अधिक सूख जाने पर आप उसमें थोड़ी सी नेल सालवेंट डालें।

पैडिक्योर

जब भी आप नेल पॉलिश नाखून से हटाती हैं तो आप कभी ब्लेड आदि का प्रयोग न करें और न ही किसी घटिया कंपनी की नेल पॉलिश रिमूवर का प्रयोग करें। जिस तरह आप अच्छी कंपनी की नेल पॉलिश प्रयोग करने में विश्वास रखती हैं ठीक उसी तरह नेल पॉलिश रिमूवर भी अच्छी कंपनी का ही प्रयोग करें। अच्छी कंपनी का रिमूवर न केवल नेल पॉलिश को साफ कर देता है अपितु नमी को भी बनाए रखता है।

थोड़ी सी क्यूटिकल क्रीम को नाखूनों में मालिश करने के उपरान्त हल्के गरम पानी में डुबा कर रखें ताकि त्वचा व नाखून थोड़े नरम पड़ जाएं। पानी से निकालने के पश्चात थोड़ा सुखा लें। तत्पश्चात आप हूफ स्टिक से क्यूटिकल अर्थात नाखून के ऊपर की चमड़ी को पीछे कर दें। नेल कटर द्वारा आप नाखूनों को सही आकार दें। पैर की मृत त्वचा को प्यूमिक स्टोन से हल्का-हल्का रगड़ कर साफ कर लें। इसके बाद पैरों में लोशन लगाएं।

नेल पॉलिश लगाते समय आप एक-दो कोट लगाएं, सूखने दें। यदि नेल पालिश लगाते समय कुछ इधर-उधर फैल जाती है तो आप ऑरेंज स्टिक थोड़ी नेल पालिश रिमूवर में डुबो कर उससे उस जगह को ठीक कर लें।

नाखूनों में किसी प्रकार की बीमारी होने पर उसके ऊपर नेल पालिश लगाने के बजाए पहले उसका इलाज करवाएं।

नेल पालिश को जब आप हिलाती हैं तो उसमें बबल उठने लगते हैं। इसके लिए उचित है कि आप इसे दोनों हाथों से रोल करें। कभी भी पैडिक्योर करने के लिए अत्यधिक गरम पानी का इस्तेमाल न करें।

पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित करने हेतु

गौरव जैन (अक्षत)
संपादक सहयोगी

आज बा' वातावरण में इतने अधिक ध्यान भंग करने वाले स्त्रोत हैं कि अपनी पढ़ाई पर सही रूप से स्वयं को केन्द्रित करना अति कठिन होता जा रहा है। विशेषकर किशोरावस्था में अत्यधिक उत्सुक लोग भी अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। अति उत्सुकता एकाग्रता को खत्म करती है। ऐसे में किसी भी प्रकार के दबाव से छुटकारा पाने का प्रयास करें तथा उस बात का स्पष्टीकरण करने का प्रयास करें। अपने मस्तिष्क को आराम दें। हमारे शरीर की संरचना इस प्रकार की है कि हम 30 से 35 मिनट ही अपने को एक ओर केन्द्रित रख सकते हैं। जो बच्चे अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहते हैं, उनके लिए कुछ विशेष जानकारी प्रस्तुत है जिससे वे लाभ उठा सकते हैं:-

ध्येय बनाएं:-

योजनाबद्ध तरीके से चलने का प्रयास करें। प्लानिंग करें कि अपने ध्येय को मुझे किस प्रकार पूरा करना है। अपने निश्चित किए गए समय में खूब मेहनत करें। कभी-भी अपना टारगेट ऐसा न बनायें जो पूरा न हो सके और निराशा हाथ लगे। दिन के अंत में विचार करें कि आज आपने जो पढ़ने के लिए सोचा था, कितना पूरा किया, क्या बच गया है। समय होने पर उसे पूरा करने का प्रयास करें।

आप अपना टाइम टेबल इस प्रकार से तैयार करें जिससे आप एक विषय पर ही न अटके रहें और अन्य विषयों को भी पूरा समय दे सकें। विषय पढ़ें, उसे उचित समय दें ताकि विषय को समझा जा सके। विषय बदलते रहने से आप एक विषय को पढ़कर बोर नहीं होंगे और ध्यान भी नहीं भटकेगा क्योंकि एक विषय पर आप अधिक समय तक ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाएंगे।

प्रिय विषय को अपनाएं:-

जो विषय आपको अधिक पसंद है, पढ़ाई की शुरूआत उसी विषय को लेकर करें। कम से कम 30 से 45 मिनट तक अपने प्रिय विषय को पढ़ें। उसके बाद कठिन विषयों को पढ़ने के लिए आपका मन तैयार हो जाएगा और तब तक एकाग्रता भी बन जाएगी।

शांत स्थान:-

पढ़ते समय टी. वी. वाले कमरे में या गेस्टरूम में न बैठें। अलग शांत स्थान पर बैठ कर पढ़ाई करें।

विश्राम लें:-

लगातार पढ़ना या कोई काम करना इंसान को बोर कर देता है। उस 'बोरडम' को दूर करने के लिए छोटा सा ब्रेक लें। मन में धारण करें कि किस प्रकार के और कितने समय के ब्रेक के बाद आप फिर से पढ़ने को तैयार हो सकते हैं। एक घंटा पढ़ने के बाद 10 मिनट का विश्राम काफी होता है। इस विश्राम में आप टी. वी. देख सकते हैं, घर के बाहर बालकनी में सैर कर सकते हैं, अपनी पसन्द के गीत सुन सकते हैं, प्रकृति के नजारों का आनंद उठा सकते हैं, थोड़ा आराम कर सकते हैं या गेंद से खेलकर स्वयं को तरोताजा कर सकते हैं। आराम करते समय ध्यान रखें कि ब्रेक छोटा ही होना चाहिए, लम्बा नहीं।

मेहमान के असमय आने से आपको कोई कठिनाई न हो, इस बात का स्वयं ध्यान रखें और आपके परिवार वालों को भी ध्यान रखना चाहिए।

व्यायाम:-

बीच में समय मिलने पर थोड़ा व्यायाम करते रहें जिससे आपका शरीर चुस्त बना रह सके। स्वस्थ दिमाग के लिये स्वस्थ शरीर का होना आवश्यक है। सुबह खुली हवा में टहलें और थोड़ा सा व्यायाम भी करें।

थकान

आधुनिक जीवन की देन है

अतुल कुमार
संवाददाता

आधुनिक युग में व्यक्ति के मन में कई इच्छायें हैं किंतु इन इच्छाओं को पूरा करने के साधन बहुत सीमित हैं। ऐसे में जल्दी-जल्दी सब कुछ पाने की चाह व्यक्ति को थका डालती है। आज हर कोई थका हुआ नजर आता है। मजदूर को शारीरिक थकान है, विद्यार्थी मानसिक रूप से थके हुए हैं। घरेलू महिलाएं घर के कामों से थकान महसूस कर रही हैं तो कामकाजी महिलाएं दोहरी जिम्मेदारियों को निभाते हुए थकान महसूस कर रही हैं।

सामान्य रूप से कठोर शारीरिक और मानसिक परिश्रम करने वाले लोग अपने तन-मन में एक प्रकार की शिथिलता का अनुभव करते हैं, यही अनुभूति थकान है जो नैसर्गिक है किंतु अकारण होने वाली थकान एक बीमारी है।

जहां सामान्य थकान एक सहज प्राकृतिक प्रक्रिया है वहीं असामान्य थकान एक प्रकार की बीमारी है। इसका असर शारीरिक व मानसिक दोनों स्तरों पर होता है। हमेशा चिंता में डूबे रहना, अनिद्रा, तनाव, उत्साह का अभाव, चिड़चिड़ापन, निराशा, ध्यान न लगना तथा शारीरिक शक्ति का क्षीण होना असामान्य थकान के लक्षण हैं।

चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्रा में हुए अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि स्नायुतंत्रा तथा मांस-पेशियों में लैक्टिक अम्ल उत्पन्न होने के कारण शारीरिक सामर्थ्य कम हो जाती है जिससे आदमी थकान का शिकार हो जाता है। इसके अतिरिक्त पाचन तंत्रा में गड़बड़ी, मधुमेह, कुपोषण, नशीले पदार्थों का सेवन, रक्त में शर्करा की कमी आदि भी थकान उत्पन्न करने के कारण हैं।

थकान के मानसिक कारणों में हताशा, चिंता, नीरसता, तनाव, असफलता आदि हैं। आज के तेज गति से चलने वाले जमाने में जो व्यक्ति जीवन की कठिन परिस्थितियों से समायोजन नहीं कर पाता है, वह आखिर में थकान का शिकार हो जाता है। थकान का सबसे आसान उपाय है आराम। आराम से शरीर व मन हल्का हो जाता है तथा थके हुए शरीर व मन को कार्य करने की शक्ति पुनः प्राप्त हो जाती है। दिनचर्या में थोड़ा बहुत परिवर्तन करने से व्यक्ति कार्य की एकरूपता से निजात पा जाता है और पुनः ताजगी महसूस करता है।

पर्याप्त नींद और स्वस्थ वातावरण प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। थकान से ग्रस्त व्यक्ति को अच्छे वातावरण में रहना चाहिए तथा पर्याप्त नींद लेनी चाहिए।

थकान के रोगी को पौष्टिक भोजन लेना चाहिए तथा नियमित रूप से हल्का-फुल्का व्यायाम व योग करना चाहिए। इससे मन प्रसन्न रहता है व शरीर हर समय तरोताजा रहता है।

पर्याप्त नींद और स्वस्थ वातावरण प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। थकान से ग्रस्त व्यक्ति को अच्छे वातावरण में रहना चाहिए तथा पर्याप्त नींद लेनी चाहिए।

वर्तमान में प्रायः प्रत्येक व्यक्ति पारिवारिक व सामाजिक समस्याओं से घिरा है। इनके कारण व्यक्ति मानसिक संघर्ष और तनाव का शिकार हो जाता है। यदि मनोचिकित्सक की सलाह से ये समस्यायें शीघ्र ही सुलझा ली जायें, तो व्यक्ति थकान से बच सकता है।

कितना लाभप्रद है पानी

डॉ.दीपक डंगवाल
संरक्षक

जीवन जीने के लिए भोजन से अधिक जरूरी है पानी। पानी के संबंध में विभिन्न स्त्रोतों को लेकर एक प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ कहते हैं-चार महीने डाल का अर्थात कुएँ का पानी, चार महीने ताल का अर्थात नदी का पानी, चार महीने पाल का अर्थात घड़े का पानी पीना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

पानी के द्वारा कई रोगों का उपचार संभव है। उबला पानी पित्त वाले रोगी के लिए लाभकारी है। यह दवा का काम करेगा। पानी नापकर उबालें और इसका चैथाई भाग रह जाने पर रोगी को पिलायें। यह पानी मियादी बुखार वाले रोगी के लिए भी लाभदायक होता है।

थकान जब अधिक महसूस हो तो पानी को गर्म करें। इसी पानी में एक नींबू निचोड़कर पैरों को पाँच मिनट तक डुबोए रखें, थकान दूर होगी।

हल्का जुकाम होने पर गर्म पानी में कागजी नींबू निचोड़कर गर्म-गर्म चाय की भांति पिएं। पानी पीने के लिए यदि कप का उपयोग करें और साथ में नमक मिलायें तो अति उत्तम परिणाम मिलेगा।

शरीर के किसी अंग के जल जाने पर उस अंग को तुरंत ठण्डे पानी में डुबोने से फफोले नहीं पड़ते। जलन भी कम होती है।

जिन व्यक्तियों को कड़ा दस्त आता हो, उनको खाना खाते समय बीच-बीच में पानी पीना लाभकारी होता है। इससे कब्ज की शिकायत भी दूर होती है।

अधिक शराब, भांग या विष खा लेने की स्थिति में अधिक पानी पिलाकर वमन कराने से जान का खतरा टल जाता है।

हाथ पैर में मोच आने की स्थिति में मोच वाले स्थान को गर्म पानी से सेंकने से लाभ होता है।

गर्मी के दिनों में सिरदर्द होने पर ठण्डे पानी की पट्टी भिगोकर माथे पर रखने से दर्द फौरन गायब हो जाता है।

जर्मनी के प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. लुई कुने ने पानी के प्रयोग से अनेक रोगियों को ठीक किया। उन्होंने इसके लिए हिप बाथ विधि को अपनाया।

पानी से उपचार के अलावा नुकसानदायक परिणाम भी मिल सकते हैं यदि पानी का प्रयोग निम्न क्रियाओं की तुरंत समाप्ति पर किया जाए-

- गर्म खाना खाने के बाद ठण्डा पानी पीना।
- जुलाब या चाय के फौरन बाद पानी लेना।
- कसरत के बाद पानी पीना।
- दौड़ने के तुरंत बाद पानी पीना।
- दही खाने के तुरंत बाद।
- तरबूज, खरबूजा, ककड़ी खाने के तुरंत बाद।
- तुरंत सहवास करने के बाद।
- गर्मी से आकर ठण्डा पानी पीना।

आपकी सेहत

AAPKI SEHAT

पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य मासिक पत्रिका का ग्राहक बनने का सुनहरा अवसर

सम्पर्क सूत्र - 098103-01172

..... पत्रिका की सदस्यता ग्रहण करें।

अपनी मनपसंद पत्रिका 'आपकी सेहत' अपने घर पर प्राप्त करने के लिए हमें सूचित करें। हम सुनिश्चित करेंगे कि पत्रिका आप तक जरूर पहुंचे।

हाँ मैं 'आपकी सेहत' पत्रिका ग्राहक बनना पसंद करूंगा / करूंगी.

		1 साल के लिए	2 साल के लिए	3 साल के लिए
'आपकी सेहत'	मासिक पत्रिका	₹ 50 (50*12 महीना) (₹600/-) फाइनल देय राशि - ₹ 480/- कुल डिस्काउंट - ₹ 120/-	₹ 50 (50*24 महीना) (₹1200/-) फाइनल देय राशि - ₹ 960/- कुल डिस्काउंट - ₹ 240/-	₹ 50 (50*36 महीना) (₹1800/-) फाइनल देय राशि - ₹ 1440/- कुल डिस्काउंट - ₹ 360/-

कुल राशि शब्दों में .....

संलग्न चैक/डिमांड ड्राफ्ट नं. .....

दिनांक ..... आहरित बैंक (बैंक का नाम) .....

कृपया अपना नाम और पता बैंक/डिमांड ड्राफ्ट के पीछे लिखें।

AAPKI SEHAT के पक्ष में देय है।

सब्सक्राइब करने के लिए हमें aapkisehatmagazine@gmail.com पर मेल करें

नाम : .....

पता : .....

..... राज्य ..... पिन .....

फोन ..... ई-मेल .....

कृपया इस ऑर्डर फार्म को भरकर 'मीडिया हब / आपकी सेहत' के ऑफिस - ए-60, प्रथम तल, स्ट्रीट नं.-4, मधु विहार, आईपी एक्सटेंशन दिल्ली-110092 पर भेजें।

नियम और शर्तें पत्रिका क्र मूल्य और ऑफ सिर्फ भारत में लागू। कृपया पत्रिका की पहली प्रति डाक या कोरियर के माध्यम से मंगाने के लिए कार से छह सप्ताह का समय दें। अगर आप पत्रिका कोरियर से प्राप्त करना चाहते हैं तो उसके लिए सालाना 240 रुपये अलग से लगेगा। पूछताछ के लिए '098103-01172' पर डायल करें। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र दिल्ली होगा।

Email : aapkisehatmagazine@gmail.com, nimesh.tarun@gmail.com

सूर्य किरणों में

अद्भुत उपचार क्षमता

राजीव निशाना
वरिष्ठ पत्रकार

मनीषियों का कथन है कि सूर्य प्रकाश से अनेक रोगोत्पादक कृमियों का नाश होता है। शास्त्रों में वात (वायु) चिकित्सा के साथ-साथ सूर्य-चिकित्सा का विधान भी प्रमुखता से वर्णित है।

भगवान-सूर्य को प्रत्यक्ष देव कहा जाता है। वेदों के अनुसार वे स्थावर, जंगात्मक और समस्त विश्व की आत्मा हैं। भारतीय संस्कृत वाड्मय की सनातन परम्परा में भगवान भास्कर का स्थान अप्रतिम है। समस्त वेद, स्मृति, पुराण, रामायण, महाभारतादि ग्रंथ भगवान सूर्य की महिमा से भरे हुए हैं।

ऋग्वेद का कथन है कि सूर्य ही अपने तेज से सबको प्रकाशित करते हैं। यजुर्वेद में कहा गया है कि सूर्य ही सम्पूर्ण भुवन को उज्जीवित करते हैं। अथर्ववेद में प्रतिपादित है कि सूर्यदेव हृदय की दुर्बलता, हृदयरोग और कासरोग का शमन करते हैं। वेदों में आयुर्वेद का वर्णन है, वहीं आयुर्वेद के अन्तर्गत चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों में सूर्य चिकित्सा आदि का भी उल्लेख मिलता है।

सूर्य की किरणों में स्वास्थ्य संवर्धन और रोगों के नाश की भी अद्भुत शक्ति है। जिस तरह पौधों के विकास में फलने-फूलने हेतु सूर्य प्रकाश की नितांत आवश्यकता होती है, उसी प्रकार हमारे स्वास्थ्य के लिए भी यह उतना ही आवश्यक है। यह सर्वविदित है कि सूर्य विटामिन 'डी' का सबसे सस्ता एवं बेहतरीन स्रोत है।

स्त्रियों में पाये जाने वाले रोग 'आस्टोमलेशिया' का कारण सूर्य ताप की कमी ही होता है। महिलाओं में अधिक रोग पाये जाने का कारण सूर्य की रोशनी से दूर रहना ही होता है। सूर्य औषधि का निर्माण करते हैं और अपनी किरणों के माध्यम से अनेक रोगों को ठीक भी करते हैं।

पाश्चात्य विद्वान डॉ. सोले ने लिखा है कि सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति विद्यमान है, उतनी संसार के अन्य किसी भी पदार्थ में नहीं है। कैंसर, नासूर आदि दुसाध्य रोग जो बिजली या रेडियम के प्रयोग से भी ठीक नहीं किये जा सकते थे, सूर्य-

उगते सूर्य का महत्व

वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि उगते हुये सूर्य की किरणों में अल्ट्रावायलेट किरणों का समावेश अधिक रहता है। इन किरणों से विटामिन 'डी' एवं विटामिन 'ए' की प्रचुर मात्रा शरीर को प्राप्त होती है। 'लाइट इज लाइफ एण्ड डार्कनेस इज डेथ' के सिद्धान्तों के अनुसार प्रातः कालीन सूर्य की रश्मियों में स्नान करते रहने से यौन दुर्बलता नष्ट होती है तथा यौन शक्ति में विकास के साथ-साथ सुन्दरता में भी वृद्धि होती है। आयुर्वेद शास्त्रा भी कुष्ठ एवं अन्य चर्म रोगों में धूप सेवन की सलाह देता है जो आज की वैज्ञानिक दृष्टि में भी पूर्णतया प्रमाणिक सिद्व हुआ है। दरअसल इन वैज्ञानिक तथ्यों की झलक हमारी लोक परंपराओं में भी मिलती है। हमारे यहां बदन में तेल लगाकर धूप सेंकने का रिवाज प्राचीन काल से ही है।

सूर्य किरणों के सात रंग

शास्त्रों के अनुसार सूर्य के प्रकाश में सप्त रश्मियां-लाल, हरी, पीली, नीली, नारंगी, आसमानी, और कासनी रंग विद्यमान होती हैं। सूर्य की लाल किरणों के प्रयोग से समस्त वात व्याधियां, हरे रंग से समस्त त्वचा रोग, पीले रंग से समस्त उदर रोग, नीले रंग के प्रयोग से बुखार, पुरानी पेचिस, अतिसार, संग्रहणी, खांसी, कास-श्वास, शिरः शूल, शिरोरोग, गर्मी, प्रमेह, मूत्रारोग , विस्फोटक, श्लीपद आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। इन रंगों की कमी से ही ये रोग पनपते हैं।

रश्मियों का ठीक ढंग से प्रयोग करने से वे अच्छे हो गए।

ब्रिटेन के वैज्ञानिकों ने अनेक तरह के जीव-जंतुओं में टी. बी., डिप्थीरिया जैसे रोगों के जीवाणुओं को इन्जेक्ट करके उनमें से कुछ को सूर्य प्रकाश से दूर बिलकुल अंधेरी जगह पर रखा और कुछ को सूर्य प्रकाश वाले स्थान पर रखा। उन्हें आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिले। अंधेरे में रखे गये जंतु तीन-चार रोज में ही खत्म हो गए जबकि सूर्य प्रकाश में रखे गए जंतु सकुशल पाये गए। इससे सिद्ध होता है कि सूर्य रश्मियों में रोगाणुओं को नष्ट करने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने के गुण हैं।

रोग के कारणः-

सूर्य चिकित्सा के सिद्धान्तों के अनुसार रोग उत्पत्ति का प्रमुख कारण शरीर में रंगों का घटना-बढ़ना होता है। रंग रसायनिक मिश्रण हैं। हमारा शरीर भी रासायनिक तत्वों से ही बना है। शरीर के विभिन्न अंगों में विभिन्न रंग होते हैं। चर्म का रंग गेहुंआ, केशों का काला, नेत्रा गोलक का रंग सफेद होता है। शरीर में किस तत्व की कमी है, यह अंग परीक्षा द्वारा ही जाना जा सकता है। चेहरे की निस्तेजता का कारण रक्ताल्पता होती है।

डॉ. होनग ने लिखा है कि रक्त का पीलापन, पतलापन, लौह की कमी और नसों की दुर्बलता आदि रोगों में सूर्य चिकित्सा अत्यंत ही लाभदायक होती है।

सुप्रसिद्ध दार्शनिक योची का मत है कि जब तक संसार में सूर्य विद्यमान है, तब तक लोग व्यर्थ ही दवाओं के पीछे भटकते हैं। उन्हें चाहिए कि शक्ति, सौंदर्य और स्वास्थ्य के केन्द्र सूर्य की रश्मियों का स्नान करें। अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षा ऋतु में अनेक बीमारियों के अधिक होने के कारणों में प्रमुख कारण यह भी है कि इस ऋतु में सूर्य की किरणें बाधित रहती हैं।

सूर्य किरणों के सात रंग

शास्त्रों के अनुसार सूर्य के प्रकाश में सप्त रश्मियां-लाल, हरी, पीली, नीली, नारंगी, आसमानी, और कासनी रंग विद्यमान होती हैं। सूर्य की लाल किरणों के प्रयोग से समस्त वात व्याधियां, हरे रंग से समस्त त्वचा रोग, पीले रंग से समस्त उदर रोग, नीले रंग के प्रयोग से बुखार, पुरानी पेचिस, अतिसार, संग्रहणी, खांसी, कास-श्वास, शिरः शूल, शिरोरोग, गर्मी, प्रमेह, मूत्रारोग , विस्फोटक, श्लीपद आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। इन रंगों की कमी से ही ये रोग पनपते हैं।

दूर करें भ्रान्तियाँ

प्रायः यह धारणा बनी हुई होती है कि पसीने युक्त शरीर में स्नान करना हानिकारक होता है। यह धारणा निरापद है। शरीर को धूप में रखने से पसीना आता है। पसीना एक प्रकार का शारीरिक विष ही होता है। पसीने में ही ठंडे जल से रगड़-रगड़कर स्नान करना हानिकारक नहीं बल्कि गुणकारी हुआ करता है।

धूप कभी कोई हानि नहीं पहुंचाती, तथापि भरपेट भोजन के बाद कड़ी धूप में नहीं जाना चाहिए। खाली पेट कड़ी धूप में घूमने से कभी कोई हानि नहीं होती किंतु धूप में जाने से पूर्व दो गिलास जल अवश्य पी लेना चाहिए। धूप हमेशा लाभकारी होती है अतः धूप के सेवन से अपने शरीर को स्वस्थ रखने का प्रयास करते रहना हितकर होता है।

गुणों की खान है सेब

श्रीयुक्ता तिवारी
सहयोगी

फल कुदरत की एक अनुपम भेंट हैं। फलों का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। यह हमारी क्षमताओं को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इन्हीं फलों में से एक फल है सेब। सेब गुणों की खान है। अंग्रेजी में एक कहावत है कि यदि प्रतिदिन एक सेब खाया जाए तो डाक्टर को बुलाने की जरूरत नहीं पड़ती । सेब कई किस्मों में पाया जाता है।

सेब में विटामिन ए, बी व सी प्रचुर मात्रा में होते हैं। सेब शक्तिवर्द्धक है। इसका प्रयोग ह्रदय, मस्तिष्क, यकृत व आमाशय को बल देने वाला होता है। बीमार लोगों को और बीमारी के बाद भी डाक्टर सेब का अधिक सेवन करने की सलाह देते हैं।

रोजाना एक सेब खाने से व्यक्ति को कब्ज नहीं होता क्योंकि सेब का रस पाचन शक्ति को तेज करता है।

सेब खाने से भोजन के फालतू अंश जो दांतों में फंस जाते हैं, निकल जाते हैं। इससे दांत मजबूत भी रहते हैं। गठिया रोग में भी सेब अत्यंत लाभदायक है। ज्वर, पथरी, सिरदर्द, शारीरिक और दिमागी कमजोरी, सांस की बीमारी से ग्रस्त रोगियों हेतु यह एक उत्तम फल है। सेब को दवाई के रूप में निम्न प्रकार से प्रयोग किया जाता है।

- दिमागी कमजोरी में खाना खाने से पहले कुछ दिन तक सेब चबा-चबा कर खाएं।
- अधिक उल्टियां आने पर सेब में थोड़ा-सा नमक मिलाकर रोगी को पिलाएं। इससे उल्टी आना बंद हो जाती है।
- रात को सोते समय नित्य एक सेब 10-15 दिन तक लगातार खाएं। पेट के कीड़े खत्म हो जाएंगे। ध्यान रखें कि सेब खाने के बाद पानी न पिएं।
- सेब में थोड़ा-सा नमक लगाकर खाली पेट सुबह-सुबह खाएं। इस तरह थोडे.दिन तक नियमित प्रयोग करने से पुराने सिरदर्द से भी मुक्ति मिलती है।
- बुखार के समय सेब का सेवन अच्छा रहता है।
- यदि आप भूख कम लगने से परेशान हैं तो कच्चे खट्टे सेब का रस निकालकर उसमें शक्कर मिलाकर एक-दो कप सुबह 7-8 दिन तक पीने से भूख अच्छी तरह लगने लगती है।
- बिच्छू ने जिस जगह पर डंक मारा हो, वहां सेब को बारीक पीसकर उसका लेप लगाएं व उसी का थोड़ा-सा हिस्सा रोगी को खिला दें। रोगी को राहत मिलेगी। यथासंभव शीघ्र डाक्टर को दिखा दें।
- सूखी खांसी होने पर सेब के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पिएं।
- सेब का रस खूनी बवासीर में लाभप्रद है। इसका रस मस्सों पर लगाने से उनमें खून आना बंद हो जाता है और मस्से धीरे-धीरे टूट कर गिर जाते हैं।

इसके अतिरिक्त सेब मुरब्बे व शर्बत के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। इसका मुरब्बा खाने से जहां मस्तिष्क व ह्रदय को शक्ति मिलती है, वहीं इसके सेवन से नींद अच्छी आती है। सेब का प्रयोग मानव जीवन हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण है।

Samriddhi Organic
Healthcare Private Limited

SEYA®

A Name of Healthy Lifestyle

Manufacturing Of:

- Herbal Juice
- Syrup
- Drops
- Capsule
- Tablet
- Powder
- Cosmetics

For Bulk inquiry : 9829025301, 9983068555

For dealer and distributer please contact: 9829025301

amazon Flipkart Alibaba.com Google

Manufactured by:

SAMRIDDHI ORGANIC HEALTHCARE PVT. LTD.

I/K-6 Solitaire Industrial Park Jaipur-Ajmer highway, Opp. Dahami balaji mandir
BAGRU, Jaipur-07, Rajasthan. Web : www.samriddhigroup.in, www.seyaherbal.com

दांतों की सफाई के कुछ भ्रम

पूजा दहिया धनकड़
संपादक सहयोगी

एक सर्वेक्षण के अनुसार अभी भी बहुत से लोग दांतों की सफाई की महत्ता को नहीं जानते। लगभग 45 प्रतिशत लोगों ने डेंटल फ्लॉस का नाम ही नहीं सुना। 20 प्रतिशत लोग जानते हैं कि दिन में दो बार ब्रश कर दांतों की सफाई की जा सकती है, एक बार प्रातः और दूसरी बार रात्रि में सोने से पहले। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो ब्रश करना जरूरी नहीं समझते। बस प्रातः कुल्ला कर लेना ही उनके लिए पर्याप्त है।

डाक्टरों के अनुसार दिन दांतों की दो बार सफाई करना दांतों के स्वास्थ्य हेतु बहुत जरूरी है। अगर आप रात्रि में सोने से पहले दांत साफ नहीं करते तो आपके दांतों में वैक्टीरिया पैदा होंगे क्योंकि रात्रि में खास भोजन के अवशेष दांतों में फंसे रहने से वैक्टीरिया को जन्म देते हैं जो हमारे दांतों के स्वास्थ्य हेतु खतरनाक साबित हो सकते हैं।

कुछ विशेषज्ञों से बात कर हम प्रयास कर रहे हैं कि दांतों संबंधी भ्रमों को दूर किया जा सके।

भ्रमः- रात्रि में सोने से पहले फल खाने से दांत साफ रहते हैं?

सच्चाईः- यह सच है कि फलों में बहुत से पोषक पदार्थ होते हैं जो हमारे दांतों को स्वस्थ रखते हैं। फल चबाने से दांतों का व्यायाम भी हो जाता है पर फलों में प्राकृतिक रूप से मीठा होता है जो वैक्टीरिया को बढ़ावा देता है और दांतों को नुकसान पहुंचाता है। चाहे आप रात्रि में फल ही खाएं पर सोने से पूर्व अपने दांत अवश्य साफ करें जो दांतों की सुरक्षा हेतु महत्वपूर्ण है।

भ्रमः- सभी माउथ वाश दांतों की सफाई हेतु एक सा काम करते हैं?

सच्चाईः- माउथवाश में भी टूथपेस्ट की तरह अलग अलग सामग्री सम्मिलित होती है जिनके लाभ भी अलग होते हैं। ये सभी सामग्रियां अलग अलग स्वभाव के दांतों को लाभ पहुंचाती हैं। जिन लोगों के मुंह में किसी तरह का अल्सर हो, मुंह सूखा सूखा रहता हो, या मुंह की त्वचा नाजुक हो, उन्हें माउथ वॉश का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि सभी माउथ वॉश में अल्कोहल की कुछ मात्रा होती है।

भ्रमः- सख्त बालों वाले ब्रश से दांत अधिक साफ होते हैं?

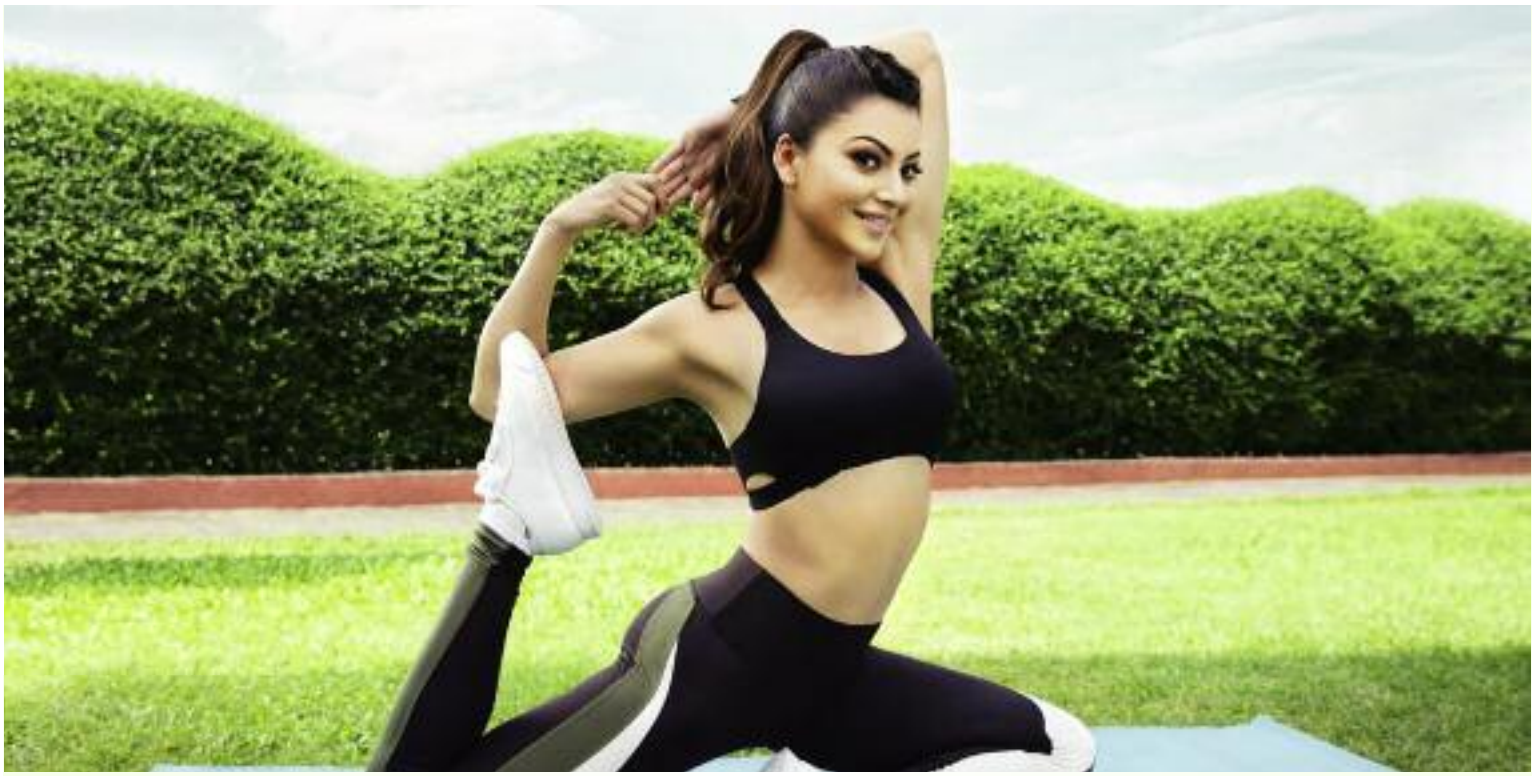
सच्चाईः- हार्ड ब्रश से दांत साफ करने पर मसूड़े ढीले पड़ जाते हैं और दांतों का इनेमल झड़ना शुरू हो जाता है। दांतों की सफाई ब्रश पर फ्लोराइड युक्त पेस्ट लगा कर गुलाई में करनी चाहिए। दांत दिन में दो बार साफ करने चाहिए। अगर बीच में दांतों में कुछ फंस जाए तो फ्लॉस का प्रयोग करें, इनसे दांतों के बीच में अगर गैप हो तो सफाई हो जाती है।

भ्रमः- दांतों की ब्रशिंग एक दम रात्रि के भोजन के उपरांत करनी चाहिए जिससे दांत हैल्दी रहते हैं?

सच्चाईः- जब हम कुछ खाते हैं तो खाने में और जीभ की थूक में कुछ एसिड होते हैं जिनसे हमारे दांतों के इनेमल कमजोर पड़ जाते हैं, इसलिए खाने के तुरंत बाद ब्रुश नहीं करना चाहिए। इनसे दांतों की सेंसिटिविटी भी बढ़ जाएगी। कम से कम खाने के आधे घंटे बाद दांत साफ करने चाहिए।

भ्रमः- अगर आप रात्रि में कुछ मीठा नहीं खाते तो दांतों की सफाई की आवश्यकता नहीं पड़ती?

सच्चाईः- क्या खाया है, इससे दांतों की सफाई पर अंतर नहीं पड़ता। रात्रि में कुछ भी खाएं, उनसे जो बैक्टीरिया जन्मेंगे, वही दांतों पर कुप्रभाव डालेंगे। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जो दांतों में चिपक जाते हैं और दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए रात्रि के भोजन के बाद दांतों की सफाई करना जरूरी है।



स्वास्थ्य रक्षा के लिए योग

अंजलि सिंह
विशेष सहयोगी

योग केवल आध्यात्मिक उन्नति का उपाय मात्रा नहीं है बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए भी अत्युत्तम उपाय है। हर दिन सुबह या शाम करीब बीस मिनट इसके लिए रख सकें तो स्वास्थ्य रक्षा बिना दवाओं के संभव हो जाएगी। दिन में चैबीस घंटे हैं, फिर बीस मिनट का समय अपने स्वास्थ्य के लिए क्यों नहीं रख ले सकते?

कुछ साधारण आसनों का अभ्यास पर्याप्त है शरीर को स्वस्थ एवं चुस्त बनाए रखने के लिए। ये हैं भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासनः पद्मासन आदि। किसी योग शिक्षक से एक महीने में ये आसन सीख सकते हैं। ये आसन मांसपेशियों पर नहीं, आन्तरिक अवयवों के लिए और स्नायुमंडल के लिए अतीव लाभदायक हैं।

थोड़ा सा प्राणायाम भी नित्य प्रति करने से मनो-शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है। प्राणायाम के भी कई प्रकार हैं जैसे उज्जयी, सूर्यभेदी, भ्रामरी, भ्रस्त्रिका इत्यादि। इन का भी अभ्यास किसी योग्य गुरू के निरीक्षण में करना है। पत्रा-पत्रिकाओं के लेखों में या पुस्तक से प्राप्त ज्ञान के आधार पर प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ह्यआसनेन रूजं हन्ति, प्रागायामेन पातकंह्य

यानी आसनों का अभ्यास रोगों का नाश कर देता है तो प्राणायाम पातक का याने मन को पतित करने वाले मनोविकारों का नाश कर देता है। प्राणायाम श्वास व्यायाम नहीं है। श्वास और प्राण पर्यायवाची शब्द नहीं है। प्राण तो श्वास से भी सूक्ष्म है।

प्राणायाम के बाद थोड़ी देर ध्यान का भी अभ्यास करें तो मन का तनाव कम हो जाता है। धीरे-धीरे सारा मानसिक तनाव दूर हो जाता है। ध्यान के भी कई तरीके हैं। मन को चिंता से मुक्त करना ही इसका मुख्य लक्ष्य है। इसके लिए पहले चाहतों पर व आग्रहों पर थोड़ा नियंत्राण रखना होगा। ह्यचाह मिटी चिंता गई, मनुवा बेपरवाहह्न, यह तो स्वयं कबीर साहब की उक्ति है। कबीर तो मुख्यतः योगी थे न?

यदि आपने अब तक योगाभ्यास नहीं सीखा हो तो अभी निर्णय लीजिए कि अब समय गंवाए बिना अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए योगाभ्यास सीखूंगा और हर दिन बीस मिनट का समय इस अत्यंत उपयोगी कार्य के लिये आरक्षित रखूंगा।

ये हैं भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासनः पद्मासन आदि। किसी योग शिक्षक से एक महीने में ये आसन सीख सकते हैं। ये आसन मांसपेशियों पर नहीं, आन्तरिक अवयवों के लिए और स्नायुमंडल के लिए अतीव लाभदायक हैं।

किडनी की बीमारी में

घरेलू उपचार

अनिल अरोड़ा
सहसंपादक

किडनी शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। किडनी रक्त में मौजूद पानी और व्यर्थ पदार्थों को अलग करने का काम करता है। इसके अलावा शरीर में रसायन पदार्थों का संतुलन, हॉर्मोन्स छोड़ना, रक्तचाप नियंत्रित करने में भी सहायता प्रदान करता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में भी सहायता करता है। इसका एक और कार्य है विटामिन-डी का निर्माण करना, जो शरीर की हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है।

लगातार दूषित पदार्थ खाने, दूषित जल पीने और नेफ्रॉन्स के टूटने से किडनी के रोग उत्पन्न होते हैं। इसके कारण किडनी शरीर से व्यर्थ पदार्थों को निकालने में असमर्थ हो जाते हैं। बदलती लाइफस्टाइल व काम के बढ़ते दबाव के कारण लोगों में जंकफूड व फास्ट फूड का सेवन ज्यादा करने लगे हैं। इसी वजह से लोगों की खाने की प्लेट से स्वस्थ व पौष्टिक आहार गायब होते जा रहें हैं। किडनी के रोगों को दूर करने के लिए कुछ प्राकृतिक उपायों की मदद लेना बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। ऐसे ही कुछ खास उपाय लेकर आए हैं हम आपके लिए।

एप्पल साइडर विनेगर

इसका प्रयोग कई शारीरिक जरूरतों के लिए किया जाता है। इसके अलावा किडनी संबंधी समस्याओं के बारे में भी काफी कारगर साबित होता है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल तत्व शरीर को बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाते हैं जिसमें किडनी भी शामिल है। एप्पल साइडर विनेगर प्रयोग से किडनी में मौजूद स्टोन धीरे-धीरे अपनेआप खत्म हो जाता है। इसमें मूत्रवर्धक तत्व होते हैं जो किडनी से व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालते हैं और किडनी को स्वस्थ रखते हैं।

विटामिन :-

कुछ खास तरह के विटामिन के सेवन से किडनी को स्वस्थ व मजबूत बनाया जा सकता है। यूं तो विटामिन पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं लेकिन कुछ खास तरह के विटामिन का सेवन किडनी को स्वस्थ रखने के लिए किया जाता है। विटामिन डी के सेवन से किडनी के रोगों के लक्षणों को कम किया जा सकता है। अगर आप हर रोज विटामिन बी6 का सेवन करें तो किडनी स्टोन की समस्या से बच सकते हैं या आप इस समस्या से ग्रस्त हैं तो बिना किसी डर इस विटामिन का सेवन कर सकते हैं। कुछ ही दिनों स्टोन की समस्या अपने आप खत्म हो जाएगी। इसके अलावा विटामिन सी के सेवन से किडनी को क्षतिग्रस्त होने से बचाया जा सकता है।

बेकिंग सोडा :-

ब्रिटिश शोधकर्ताओं के मुताबिक किडनी के रोगों से बचने के लिए सोडियम बाइकार्बोनेट का सेवन फायदेमंद होता है। इसके सेवन से किडनी के रोगों की गति को कम किया जा सकता है। बेकिंग सोडा की मदद से रक्त में होने वाली एसिडिटी की समस्या खत्म हो जाती है जो कि किडनी की समस्याओं के मुख्य कारणों में से एक है।

नमक की मात्रा कम लें :-

किडनी की समस्या से ग्रस्त लोगों को अपने आहार पर खास ध्यान देना चाहिए। खाने में नमक व प्रोटीन की मात्रा कम रखनी चाहिए जिससे किडनी पर कम दबाव पड़ता है। इसके अलावा फासफोरस और पौटेशियम युक्त आहार से भी दूर ही रहना चाहिए।

सब्जियों का रस :-

किडनी की समस्या होने पर गाजर, खीरा, पत्तागोभी तथा लौकी के रस पीना चाहिए। इससे किडनी के रोगों से उबरने में मदद मिलती है और किडनी स्वस्थ रहती है। इसके अलावा तरबूज तथा आलू का रस भी गुर्दे के रोग को ठीक करने के लिए सही होता है इसलिए पीड़ित रोगी को इसके रस का सेवन सुबह शाम करना चाहिए।

मुनक्का का पानी :-

व्यक्ति को रात के समय में सोते वक्त कुछ मुनक्का को पानी में भिगोने के लिए रखना चाहिए तथा सुबह के समय में मुनक्का पानी से निकाल कर, इस पानी को पीना चाहिए। ऐसा कुछ दिनों तक लगातार करने से गुर्दे का रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

पानी ज्यादा पीएं :-

गुर्दे के रोगों से बचने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें। इससे किडनी में मौजूद व्यर्थ पदार्थ यूरीन के जरिए बाहर निकल जाएगें और आप किडनी के रोगों से बचे रहेंगे। चाहें तों पानी में नींबू के रस को निचोड़ कर भी पी सकते हैं इससे शरीर को विटामिन सी व पानी दोनों साथ मिलेगा। किडनी की समस्याओं से बचने के लिए किडनी को स्वस्थ रखना जरूरी है। इन खास प्राकृतिक उपायों को अपनाएं और किडनी रोगों से रहें कोसों दूर।

MISSION REHAB
RELIEF YOUR PAIN AND RECAPTURE YOUR LIFE

MISSION REHAB PHYSIOTHERAPY AND CHIROPRACTIC CLINIC

FREE CAMP PHYSIOTHERAPY

EVERY SUNDAY

From 10 am to 3 pm

by

Dr. Kartik Varshney (PT)

BPT, CDNT, COMT
Consultant Physiotherapist

Dr. Sachin Sharma (PT)

DPT, BPT, CDNT, COMT
Consultant Physiotherapist

FREE REGISTRATION & CONSULTATION WITH SPECIALISTS WITH PRIOR APPOINTMENT ONLY

FOR APPOINTMENTS PLEASE CALL

9582955691, 9582166373, 011-79657619

B-17, East Krishna Nagar, Delhi-110051
(Near Krishna Nagar Metro Station)

11 मूलांक के लोग

किरण आनंद

अंक शास्त्र में 11 अंक को मास्टर नंबर भी कहा जाता है एक और एक मिलकर 11 हो जाते हैं। 1 की शक्ति दोगुनी हो जाती है इसलिए इस नंबर को शक्ति मिलती है अंक 11 वाले लोग इनको कुछ भी बोलना हो तो यह निर्णय बहुत जल्दी ले लेते हैं बोलने में इनकी वाणी बहुत प्रभावशाली होती है ।

1 नंबर राजा होता है इनकी किसी बात में आपको बिना लॉजिक बिना लॉजिक के आपको कोई बात इनकी नहीं मिलेगी एक अथॉरिटी के साथ ही अपनी बात रखते हैं बिना फिजूल की बात यह नहीं करते एक और एक मिलकर दो अंक बनाते हैं 2 क्या है दो चंद्रमा है भावनाओं का नंबर है इससे उसको अद्भुत शक्तियां मिलती हैं 2 नंबर क्या करता है वह किसी भी इंसान में किसी काम को करने की चाह पूरे दिल से पैदा करता है वरना वह इंसान या तो वह काम पूरे दिल से करता है वरना करता ही नहीं ऐसे इंसान को चीजों को समझने की और पढ़ने की जो इनट्यूशंस होती है और जो भावुकता होती है कमाल की होती है और अगर साथ में ऐसे 11 तारीख को जन्म लेने वाले लोगों का नाम के अक्षर भी उनके जन्म तारीख के साथ मैच कर जाएं तो फिर तो कमाल ही कमाल है।

11 तारीख को जन्म वाले जन्म लेने वाले लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं ऐसे लोग योगा जिम एरोबिक्स खेलकूद में बहुत अच्छे रहते हैं लेकिन अंक 2 की वजह से यह अपना जल्दी वजन भी बढ़ा लेते हैं क्योंकि 2 अंक यानी कि चंद्रमा यानी पानी इनका इमोशन कभी-कभी डामाडोल हो जाता है जिससे इनकी आंतरिक शक्ति गड़बड़ा जाती है लेकिन इनमें जीरो से हीरो बनने की अद्भुत शक्ति होती है।

अगर आप अपने जीवन में पहले से ही सक्सेसफुल है और आपने इस शक्ति को मिस यूज किया या इस्तेमाल किया ही नहीं तो आप को हीरो से जीरो बन ने में भी देर नहीं लगेगी ।

आप उन्नति तभी करेंगे अगर किसी की मदद कर रहे हैं वरना आपकी किस्मत आपको आपका साथ नहीं देगी आपको आपको सामनें वाले के दिमाग को पढ़ना आना चाहिए कि वह आपसे क्या चाहता है वरना आप धोखा खा सकते हैं।

अगर आप गलत तरीके से पैसा कमाते हैं उसका इस्तेमाल करते हैं तो अब समय आ गया है कि आपको भविष्य में हानियों को जरूर फेस करना पड़ेगा।

11 तारीख को जन्म लेने वाले लोग काफी नर्वस रहते हैं अस्थिर और संवेदनशील रहते हैं लेकिन अच्छे सलाहकार होते हैं यह लोग दूसरों के रिश्तो को ठीक करना जानते हैं लेकिन अपने जीवन की उलझन नहीं सुलझा पाते दूसरों की जरूरतों को समझ लेते हैं अपनी टीम को मोटिवेट करने की शक्ति इन में होती है इन्हें सूर्य का दुगना सहयोग मिल रहा है यह कठिनाइयों से बाहर आने का गुण भी रखते हैं दबंग होते हैं बातचीत करने की क्षमता इनके अंदर बहुत अच्छी होती है इस अंक का मूल गुण है इनकी इनट्यूशन पार टेलीपैथी कल्पनाशीलता इनमें भरपूर होती है। दूसरों की भलाई का सोचते हैं कई बार कई लोग इन्हें कार्मिक अंक भी मानते हैं क्योंकि इसमें चंद्रमा के गुण विद्यमान होते हैं सूर्य और चंद्र के गुण इन लोगों में नजर आते हैं जैसे यह लोक कलाकार संगीतकार अध्यात्म के कार्यों से जुड़े हुए टीचर हो सकते हैं।

नकारात्मकता की बात करें तो यह हद से ज्यादा भावुक अपने विचारों को दूसरों पर थोपने वाले कभी-कभी काफी गुस्सा करने वाले हो सकते हैं। इमोशन भावुकता कभी कभी नजदीक और कभी कभी सकारात्मकता भी इनके अंदर देखी जा सकती है यह लोग खाली नहीं बैठ सकते ।एनर्जी इन के अंदर भरपूर होती है लेकिन कई बार इन्हें चैलेंज इसको स्वीकार करना भी आना चाहिए वरना यह डिप्रेशन में जा सकते हैं इन्हें खुद को एनर्जेटिक रखना चाहिए ।

इन्हें समाज के लिए कुछ करना बहुत पसंद होता है तो इन्हें सोशल कामों में अपने आप को जोड़े रखना चाहिए यह बहुत ज्यादा पैसे को महत्व नहीं देते दूसरे अंको की बात की जाए तो यह उनके मुकाबले अध्यात्मिकता और पैसों के बीच में थोड़ा कंफ्यूज हो सकते हैं लेकिन बाद में यह अध्यात्म की ओर ही मुड़ते हैं ।

अपने पर्सनल लाइफ में यह थोड़े से डिस्टर्ब रहते हैं इनकी शादी शुदा जिंदगी कुछ खास अच्छी नहीं देखी गई क्योंकि यह काम को ज्यादा महत्व देते

हैं अगर इनके बाकी अंक बात की जाय तो अगर इनकी जन्म तारीख के बाकी अंक इनके जन्म तारीख के साथ मैच नहीं कर रहे तो कई बार इन्हें गलत कामों से जुड़ा हुआ भी देखा जा सकता है क्योंकि यह कभी भी अपनी अपनी बुराई बर्दाश्त या सुन नहीं सकते ।

अगर इनके कार्यों की बात की जाए तो लॉयर, पब्लिक स्पीकर, सलाहकार दूध या दूध से जुड़े हुए पदार्थों को बनाना, केमिकल, पेंट, म्यूजिक, लिखना इन लोगों के पसंदीदा कामों में से माने जाते हैं।

इनके शुभ अंको की बात की जाए तो 7 सोलह,16, 25,।

12, 11, 20, 29 इनके लिए शुभ शुभ तिथियां है ।

अगर इनके शुभ दिनों की बात की जाए वह है सोमवार ।

अगर शुभ तिथि की बात की जाए तो आठ, 9, अट्ठारह, 26, 27 इन की शुभ तिथि मानी जाएगी ।

शुभ रंगों की बात की जाए तो, हल्का हरा, पीला, सफेद इनके शुभ अंकों में गिने जाएंगे ।

अगर इनकी शुभ दिशा मानी जाए तो वह है उत्तर पश्चिम।

लकी फ्रेंड्स अगर इनकी शुभ दोस्तों की बात की जाए तो वह आते हैं 27, 11, 16, 20, 25 , 29।

इनके शत्रु रहेंगे 8, 9,18,26, 27 वाले पावर मंत्रा की बात की जाए तो ओम श्री सोम सोमायन नमः ।

इन्हें रुद्राक्ष का ब्रेसलेट धारण करना चाहिए अपने दिमाग को संतुलित रखने के लिए इन्हें एक सफेद सूती कपड़ा लेना चाहिए और उसे उत्तर पश्चिम दिशा में उसके अंदर एक चांदी का चौरस टुकड़ा उस दिशा में अपने घर के मंदिर में रखना चाहिए या उसे दीवार पर चिपकाना चाहिए ।

आत्मा की पवित्रता के लिए हर रोज शिवलिंग पर कच्ची लस्सी आप चढ़ाएं।

प्राणायाम सुबह शाम करें किसी भी जरूरतमंद को इंसान को और जानवर को खाना जरूर खिलाएं या नया कपड़ा किसी जरूरतमंद को समय समय पर जरूर देते रहें।

आपसे आपसे जिस जन्म तारीख के बारे में बात कर रही हूं वह तारीख 11 11 यानी दो बार एक और एक के मिलन से एक और एक के जोड़ से जो नंबर निकल कर आता है वह है नंबर दो यानी कि चंद्रमा का नंबर ।

11 नंबर याने की एक नंबर सूर्य है।

अकेला सूर्य तपिश देता है लेकिन दो सूर्य मिलकर चीजों को गला देंगे।

दो सूर्य की गर्मी किसी भी चीज को पानी बना देगी।

यानी कि 1 और 1 =2 = चंद्रमा लेकिन यानी कि चंद्रमा का जो स्वभाव है वह गर्म होगा ।

अंक 1 थोड़ा अभिमान से भरा हुआ नंबर है स्वाभिमानी नंबर है। स्वाभिमानी अंक है लेकिन दो बार 1 आने से गुण और अवगुण भी हो जाते हैं ऊपर से चंद्रमा के आने से भावनाओं में बहकर अपना नुकसान कर देते हैं ।

अपना नुकसान अलग से कर देते हैं अगर अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें तो बहुत अच्छे मददगार समाजसेवी हो सकते हैं। क्योंकि यह सिर्फ खुद या अपने परिवार के हित तक नहीं रहते यह समाज की तरक्की चाहते हैं ।इसलिए इन्हें सोशल एक्टिविटीज में भी देखा गया है यानी कि समाज की उन्नति के लिए जो कार्य रहते हैं उसमें लिए प्रयासरत रहते हैं ।

यह चाहते हैं कि कोई हमसे नाराज ना हो लेकिन हर किसी को यह खुश नहीं रख सकते ।

इन्हें मान प्रतिष्ठा समाज में अच्छी मिलती है लोग इनका आदर भी करते हैं लेकिन इन्हें सतर्क रहना चाहिए। क्योंकि भावनात्मक रूप से इन्हें कोई भी बेवकूफ बना सकता है ।अपने आप को भावनात्मक गोले से बाहर आने के लिए इन्हें अपने बुध को मजबूत करना चाहिए ।

सूर्य को अच्छा रखने के लिए यह प्रयासरत रहें और सूर्य को शुभ रखने के लिए चींटियों को आटा शक्कर मिलाकर डालें ।

सूर्य देव को जल दे मान प्रतिष्ठा के लिए बंदरों को गुड़ चना खिलाए।

11 नंबर को एंजल नंबर भी कहा जाता है अगर बार-बार 11 नंबर दिखे तो समझ जाइए कि दैवीय शक्तियां आपको आपकी जिंदगी का मकसद बताना चाहती हैं आप को सही दिशा दिखाना चाहती हैं।

जिसे आप को समझना पड़ेगा हम सब का जन्म किसी खास मकसद के लिए हुआ है लेकिन अधिकतर लोग इस मकसद को समझ ही नहीं पाते। इसलिए एंजेल्स हमारी हेल्प मदद करते हैं यह अंक दिखाकर कि हमारी जिंदगी का दर्शन मकसद क्या है। बार-बार अंक 11 दिखे तो एंजेल्स आपको यह संदेश भेजते हैं कि आप अपने अंदर की खूबियों को इतना शक्तिशाली बना दो कि वह दूसरों के काम आ सके क्योंकि यह आप सब को नहीं दिखता।

कुछ ही लोग होते हैं जिन्हें यह अंक बार-बार दिखता है क्योंकि उनके अंदर कुछ खास शक्तियां छुपी हुई होती है जो दूसरों के दर्द को समझते हैं उन्हें मदद करना चाहते हैं ।उन्हें एक सही रास्ता दिखाना चाहते हैं यह बार-बार दिखना मतलब आपके जीवन का यह बहुत लकी समय है। इसको आप अच्छे से यूज करें अच्छे से इस्तेमाल करें।

समय चाहे कैसा भी हो परन्तु सपनों को कभी न बदलो

खुशी त्रिपाठी

गौरव जैन (अक्षत)
संपादक सहयोगी

सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहां से की?

स्नातक की डिग्री पूरी करने के पश्चात मैंने अपने गृह जनपद से ही लोगो को प्रशिक्षण देने की शुरूवात की जिससे मुझे लगा कि मुझे गृह जनपद से निकल वृहत रूप से अपनी पहचान बनानी चाहिए और यही सपना लेकर मैं निकल पड़ी अपनी मंजिल को पाने

आपकी प्राथमिक शिक्षा कहां से हुई और आपने किस मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मैने उत्तर प्रदेश माध्यमिक बोर्ड से हिंदी माध्यम में अपनी शिक्षा दीक्षा पूरी की परंतु फिर भी मुझे अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित नही था क्योंकि मैं बेस्ट स्पोर्ट हॉकी प्लेयर भी थी और क्रिएटिविटी में भी मेरा दिमाग सबसे आगे था। फिर मेरे जीवन मे एक ऐसा पड़ाव आया जब मेरे दोस्तों और मेरी फैमिली ने मुझे डिजाइनर बनने के लिए प्रोत्साहित किया क्योंकि मैं ऐसी ड्रेसस बनाती थी कि लोग तारीफ करते थकते नही थे उसी वक़्त मुझे लगा कि मुझे फैशन डिजाइनिंग के फील्ड में अपनी किस्मत

अजमानी चाहिए।

आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

मैने अपने सपनो को पाने के लिए ,उसे अचीव करने के लिए दिनरात एक कर दिए, बहुत मेहनत करती थी,बच्चो को प्रशिक्षण देती थी फिर उसके बाद अपनी मंजिल को पाने में लग जाती थी जिसमे मेरे माँ की भूमिका मुख्य थी क्योंकि एक माँ ही होती हैं जो अपने बच्चो के हुनर को पहचानती है उन्होंने ही मुझे मोटीवेट किया ,कभी हिम्मत न हारने दी ,मेरे सपनों को मुझ में जिंदा रखा और मेरे साथ कदम से कदम मिलाकर चलती रही और आज भी मैं उनकी नजरो में एक अच्छी बेटी और बेस्ट डिजाइनर हू। माई मॉम इज बेस्ट।

आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

मैं खुद को बहुत गौरवान्वित महसूस करती हूं, ये लोगो का प्यार ही है जिसने मुझे इस मुकाम पर पहुचाया मैं दिल से सभी का आभार व्यक्त करती हूं

आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

अभी तो बस जमी नापा है पूरा आशमा बाकी है ये तो छोटी सी शुरूवात है अभी बहुत कुछ करना है ब्रांड सुरुचि कलेक्शन को इंटरनेशनल लेवल पर लेकर जाना सपना है मेरा

आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

मेरे माता-पिता से मुझे अपार प्यार और सहयोग मिलता रहा है जिनके प्यार और विस्वास ने मुझे एक छोटे से गृह-जनपद से नेशनल लेवल पर पहचान दिलाई।

आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

एक्ट्रेस महिमा चौधरी, सारा खान, आरुषि हांडा, अरीना डे, मिया लाकरा, शिव्या पठानी आदि के द्वारा तरह तरह के अवार्डों से सम्मानित किया जा चुका है जैसे- बेस्ट डिजाइनर अवार्ड, बेस्ट सेल्सब्रिटी डिजाइनर अवार्ड, बेस्ट थीम अवार्ड, गर्ल्स ऑफ इंस्पिरेशन अवार्ड आदि।

आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

सच कहूं तो मेरी जिंदगी का रोल मॉडल मैं खुद हूं और कोई नही...हाँ ये बात अलग है मेरा फैशन डिजाइनिंग की फील्ड में आने के पीछे सिर्फ और सिर्फ एक मकसद है वो है एक्टर रवि दुबे सर क्योंकि मैं उनकी बहुत बहुत बहुत बड़ी फैन हूँ , मैं उनसे मिलना और उनके लिए

ड्रेस डिजाइन करना चाहती हूँ।

अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

मेरी जिंदगी का अहम हिस्सा है बच्चो को फ्री प्रशिक्षण देना और आत्मनिर्भर बनना ,जिसमे मुझे बहुत खुशी मिलती है मैने अबतक 300+ से भी ज्यादा बच्चो को ट्रेनिंग दी है यही मेरे जीवन का बेहतरीन अनुभव रहा।

आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके।

मैं यही कहूंगी परिस्थितिया कितनी भी बुरी क्यों न हो उसके लिए सपनो को कभी न बदलो, बल्कि अपने सपनो को पूरा करने में इतनी मेहनत करो कि परिस्तिथिया बदल जाये।

सब्जियों को बनाएं अपना फेवरिट

रेहाना अली
प्रतिनिधि

अधिकतर घरों की कहानी है मां कोई भी सब्जी बनाए अधिकतर बच्चे मुंह बिचकाते हैं और बोलते हैं मां रोज रोज क्या बना देते हो । कुछ तो बोलते हैं भूख नहीं है, कुछ कहते हैं मां आज मेरा खाने का मूड नहीं है। पर बच्चे यह नहीं जानते सब्जियां शरीर को कितनी पौष्टिकता प्रदान करती हैं सेहत भी ठीक रहती है। चाहे टिंडे हों, लौकी , सीताफल, शिमला मिर्च, पालक या तोरई सभी हमारे इम्यून सिस्टम को बढ़ाने में मदद करती हैं इनमें विटामिन्स की भरपूर मात्रा होती है।

शिमला मिर्चः-

बाजार में शिमला मिर्च हरी, लाल, पीले रंगों में उपलब्ध है। मशहूर न्यूट्रिशनिस्ट का कहना है शिमला मिर्च में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है जो ष्शरीर के इम्यून सिस्टम पर प्रभाव डालती है। तीनों रंग की शिमला मिर्च का प्रयोग मिक्स स्टिर फ्राई सब्जी में किया जा सकता है, सैंडविच बनाने में, पिज्जा, मैकरोनी, पास्ता में किया जा सकता है। लाल,पीली, हरी शिमला मिर्च डिश को भी खूबसूरत बना देती है जिससे खाने की इच्छा अधिक जागृत हो जाती है।

टिंडा, तोरईः-

टिंडा, तोरई की सब्जी भी पौष्टिकता से भरपूर होती है पर अधिकतर युवा पीढ़ी इसे नहीं खाना चाहती। जबकि टिंडे में जिंक,आयरन, मैग्नीशियम, थाइमीन, बी12 और पोटेशियम होता है जो किडनी को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है और लंग्स को लाभ पहुंचाता है। तोरई में भरपूर कॉपर, जिंक, विटामिन बी6 होता है जो खून को साफ करने में मदद करता है और लिवर को भी दुरूस्त रखने में मदद करता है। तोरई में पानी की मात्रा भी अधिक होती है। तोरई और टिंडे को चने की दाल के साथ बनाया जा सकता है। पर ध्यान दें इनकी पोषणता बनाए रखने के लिए अधिक मसालों का प्रयोग न करें।

लौकीः-

लौकी का सेवन हमें अंदर से मजबूत बनाता है क्योंकि इसमें मौजूद विटामिन सी,के,जिंक, मैग्नीशियम होते हैं जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसके सेवन से लंग्स और किडनी हैल्दी रहते हैं।

लौकी का सेवन चने की दाल, दही में मिलाकर रायता बनाकर किया जा सकता है। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें काली मिर्च और देसी घी का प्रयोग करें। लौकी की सब्जी पेट को ठंडक पहुंचाती है।

कद्दू यानी सीताफलः-

सीताफल में फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है और खाने में भी हल्की सब्जी मानी जाती है। सीताफल में एंटी आक्सीडेंट्स के गुण पाए जाते हैं और इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। ब्लड प्रेशर लेवल को भी नियंत्राण में रखता है।

पालकः-

पालक पोषण तत्वों से भरपूर होती है। इसमें एंटीआक्सीडेंटस की भरपूर मात्रा होती है जो रोगी को जल्दी ठीक करने में काफी मदद करती है। दाल-पालक, पालक गाजर, टमाटर घीया का मिक्स सूप सेहत के लिए बहुत अच्छा है। खिचड़ी में भी पालक डालकर स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। किडनी या मूत्रा संबंधी रोगियों को डाक्टर से पूछ कर इसका सेवन करना चाहिए । इसके अतिरिक्त अंडे के आलमेट में मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं और पालक के पकौड़ों का तो कहना ही क्या।

लहसुन-

अदरक का प्रयोग भी सब्जियों का स्वाद बढ़ाता है और सेहत के लिए भी अच्छा होता है। फिर भी बीमारी में डाक्टर की सलाह अवश्य लें।

जब ये सब्जियां इतनी पौष्टिकता से भरपूर हैं तो क्यों न इन्हें अपना फेवरिट बनाएं और हैल्दी रहें।

MEDIA HUB

e Marketing

- Make your product video
- Promote your product online
- Get E-Marketing

YouTube

facebook

And you too become a part of online Marketing to brighten up your.

Business

....Social Media Marketing
....Search Engine Marketing
....Content Marketing

WE BUILD
BRANDS

9810301172, 9871490325
groupmediahub@gmail.com

अरमान ताहिल का दिल्ली में जोरदार स्वागत

मीर हिफाजत हुसैन
सीनियर एक्सीक्यूटिव

भारत की राजधानी दिल्ली मंडी हाउस बॉलीवुड अभिनेता अरमान ताहिल का जोरदार स्वागत अरमान ताहिल 100 ज्यादा सिरयाल में काम कर चुके है क्राइम पैट्रोल, सावधान इंडिया सनसनी फेयर फाइल हमारी वाली गुड न्यूज ससुराल गेंदा फूल क्या हुआ तेरा वादा डोली अरमानों की प्यार तूने क्या किया झाँसी की रानी ससुराल सिमर का हम साथ साथ है राधा कृष्णा मेरे साई जय संतोषी माँ वीर शिवाजी लाल इश्क गुस्ताख दिल. अकबर बीरबल पवित्र रिश्ता वरिस कुमकुम भाग्य लौट आओ तृषा नदनिया गुस्ताख दिल पुलिस फाइल हॉन्टेड नाइट क्राइम अलर्ट इंडिया स मोस्ट वांटेड

अरमान ताहिल की आने वाले फिल्में - बधाई हो बेटी हुई है, तीन बहू रानियां, आइसक्रीम कबाब, पड़ोसन धमाल, एंग्री बर्ड लाइन ऑफ गुजरात, वर्जिन बॉय , अरमान सो से ज्यादा विज्ञापन कर चुके हैं - पान पराग, टाटा मोटर्स, रिलायंस, रीबॉक जी फाइव मोबाइल गुड मिल्क, कपिल देव के साथ ड्रीम वैली रिसोर्ट की ऐड की हैं।

अरमान तहिल अपनी कामयाबी का श्रेय अपने माता पिता और भगवान के अलावा अपने फैन को देते हैं। अरमान तहिल ने हमारे उपसंपादक हिफाजत हुसैन से कहा आगे भी सामाजिक कार्यो और बढ़ चढ़ कर करते रहेंगे।

- कोरोना वायरस के दौरान लोगों की सेवा करने को लेकर कहा - इंसानियत से बड़ा कोई धर्म नहीं इसलिए कोरोना के चलते जो सेवा की हमेशा सेवा करता रहूँगा सब ईश्वर की मर्जी से होता। अरमान ने कहा में आगे भी अच्छे प्रोजेक्ट पर काम करता रहेगा बस मुझे अपने फेंस का प्यार मिलता रहे। डायरेक्टर दीपक वालिया का कहना है अरमान ने अपनी मेहनत और लगन से आज कामयाबी हासिल की है। अरमान आज एक बॉलीवुड में जाना पहचाना नाम है अरमान न सिर्फ एक अभिनेता वह एक अच्छे इंसान भी है।

Unilayer®

Wires & Cable

For any enquiry please contact +91-8076986575

Archit Jain
9891778050

Mukesh Jain
9811955977

VARDHMAN
TENT HOUSE & CATERS

Spl.in - Pipe Pandal & Decoration

4/1697, Mahaveer Block, Opp. Jain Mandir,
Bhola Nath Nagar, Shahdara, Delhi-32

कबिता पुरी

तरूण कुमार
संपादक

आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

मैंने अपने लाईफ में खुद स्ट्रगल किया है तो मेरा गॉड फादर कोई नहीं है, फर्स्ट में मैंने काठमांडू नेपाल में अपना केरियर की शुरूआत की, टाइम एस ए मूवी पब्लिसिटी पार्टनर के स्टार्ट किया था और लिंक बढ़ते गये, उसके बाद मैं अभी बॉलीवुड तक काम कर रही हूँ।

आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको

कैसा महसूस होता है?

आज तक मैंने जितना भी स्ट्रगल किया है अभी वो बहुत कम है, इतने कम समय में मुझे लोग जानते हैं, पहचानते हैं तो मुझे ये सब देखकर बहुत खुशी होती है और जीवन में और मेहनत करने का मन करता है।

आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

हाँ जी, सपने तो सभी देखते हैं, मैंने भी देखा और उसी सपने को पूरा करने के लिए मेहनत भी कर रही हूँ, सपने को पूरा होने में अभी समय है परन्तु वो सपना, सपना नहीं रहेगा एक दिन हकीकत में जरूर तब्दील होगा, मुझे अपनी मेहनत पर पूर्ण विश्वास है।

आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

मुझे मेरे परिवार में मम्मी और पापा दोनों का सपोर्ट मिला है और आज भी करते हैं। हालांकि ये बात अलग है कि मेरे ज्यादा लगाव अपनी मम्मी से रहा है क्यों वो मुझे बेहतद ज्यादा प्यार करती हैं।

आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

बॉलीवुड में तो अभी मे न्यू हूँ इसीलिए डेब्यू कर रही हूँ, मूवी नाम है - द जंगल जर्नी और इसके अलावा नेपाल में भी काम मिलना शुरू हो गया है।

आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

मुझे किसी को कॉपी करना पसंद नहीं है, इसलिए मैं अपने किसी भी मुकाम पर रहूंगी उसी तरह अपनी जिंदगी को पूरी तरह इंजाय करूंगी।

अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

मैंने अभी बॉलीवुड मूवी - 'द जंगल जर्नी' जो कि सम्राट फिल्म आर्ट से आने वाली है, इसमें काम करने सबसे ज्यादा अच्छा लगा और जीवन तो मेरा अभी शुरूआत ही है, लम्बा सफर बाकी है।

मुझे टाइमपास रिलेशन पसंद नहीं हैं

निक्की तम्बोली

सोनिया वर्मा
ब्यूरो चीफ

21 अगस्त, 1996 को महाराष्ट्र के औरंगाबाद में पैदा हुई निक्की तम्बोली ने साउथ की फिल्मों में एक्टिंग से डेब्यू किया था। वह तमिल भाषा में बनी सुपर हिट फिल्म 'कंचना 3' कर चुकी हैं।

निक्की तम्बोली, इन दिनों छोटे पर्दे पर स्टंट बेस्ड रियलिटी शो 'फियर फैक्टरः खतरों के खिलाड़ी 11' के अलावा ढेर सारे म्यूजिक वीडियोज कर रही हैं। शांति गाबा के साथ 'शांति...' और टोनी कक्कड़ के एक 'नंबर लिख' म्यूजिक वीडियोज में निक्की तम्बोली को काफी अधिक पसंद किया गया।

छोटे पर्दे के शो 'बिग बॉस 14' ने निक्की को अत्यंत लोकप्रिय बना दिया। निक्की का बोल्ड अवतार हमेशा जानलेवा होता है। विशेषकर समुद्र किनारे बिकिनी वाली मुद्रा में उनके फोटोज देखने वालों के होश खराब कर देते हैं। अभी कुछ समय पहले ही निक्की तम्बोली के भाई जतिन का हाल ही में निधन हुआ। प्रस्तुत हैं निक्की के साथ की गई बातचीत के मुख्य अंशः

आपके भाई जतिन के निधन के कुछ दिनों बाद ही कैप टाउन बीच पर, अपने दोस्तों के साथ मस्ती करते हुए फोटोज में आपको देखकर हर किसी को काफी हैरानी हुई। इसके लिए आपको काफी ट्रोल भी किया गया ?

मेरी अपनी भी लाइफ है, इसलिए मैं भी खुश रहना डिजर्व करती हूं, कम से कम अपने लिए नहीं तो भाई के लिए ही क्योंकि जब मैं खुश होती थी तो उसे अच्छा लगता था। वे लोग जिन्हें कोई काम नहीं है, बस इसी तरह की नेगेटिविटी फैलाते और कमेंट करते रहते हैं। उनसे मैं कहना चाहूंगी कि इस तरह की बेकार की बातों में न उलझकर अपने सपनों को पूरा करो। इससे आपके साथ साथ, आपके माता पिता, परिजन और दोस्त यारों को आप पर गर्व होगा।

फिलहाल बॉलीवुड में आपके पास काम नहीं है। लोगों का कहना है कि काम हासिल करने के लिए आप कुछ भी करने के लिए तैयार हैं ?

मैं यहां अपने प्रशंसकों और स्क्रीन पर मुझे देखने वालों का एंटरटेनमेंट करने और अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए हूं। यह अभी शुरूआत है और आने वाले दिनों के लिए और भी बहुत कुछ है। क्या हुआ आज मेरे पास बॉलीवुड की फिल्म नहीं है। हो सकता है कि कल मेरे पास फिल्मों का ढेर लग जाए।

फिल्में भले ही न सहीं लेकिन अपने चाहने वालों के एंटरटेनमेंट के लिए वर्तमान में क्या चल रहा है ?

मेरा एक नया म्यूजिक वीडियो जल्दी ही रिलीज होने जा रहा है। मुझे यकीन है कि यह सभी को पसंद आएगा क्योंकि इसे बनाते वक्त हमने भी काफी एंजाए किया था।

वर्तमान में आप सिंगल हैं या फिर आपकी जिंदगी में कोई है?

फिलहाल मेरे पास खुद के लिए भी वक्त नहीं है। ऐसे में, मैं किसी और को अपना वक्त कहां से दे पाऊंगी। मुझे पता है कि सब कुछ जानते और समझते यदि मैं ऐसा कुछ भी करूंगी तो निश्चित ही किसी की जिंदगी खराब करूंगी और मैं ऐसा करना नहीं चाहती। मुझे टाइमपास रिलेशनशिप बिलकुल नहीं चाहिए।

यौन (Sex) रोगों के ईलाज के लिये शेख दवाखाने का नाम हिन्दुस्तान ही नहीं पूरी दुनिया में कई दशको से जाना जाता है।

एक मुलाकात डा. शेख के साथ

★Gold Medalist
★Best Sexologist of India
★Pride of Country
★Kohinoor A Tibb.
★Chikitasak Ratan
★Manav Sewa Ratan
★Ahinsha Dharam Rattan

प्र. सर मैं नामर्दी से परेशान हुं काफी ईलाज कर चुका हुं कोई फायदा नही हुआ ।

उ. आप हमारे दवाखाने पर आईये और भरोसा रखिये हमारे यहाँ पर कीमती जडी–बूटियों और भस्मों से ईलाज किया जाता है जो शत–प्रतिशत कामयाब ईलाज है।

प्र. शीघ्रपतन (Premature Ejaculation) की वजह से मेरा वैवाहिक जीवन खराब चल रहा है ईलाज बतायें

उ. शीघ्रपतन का रोगी अपनी पत्नी को कभी संतुष्ट नहीं कर सकता शीघ्रपतन कइ वजह से आज रोजाना तलाक हो रहे है और तमाम नाजायज संबध बन रहे है हमारे यहाँ पर इसका सफल ईलाज मौजूद है या आप हमारी मर्द एक्ट्रसा टाईम वटी उपयोग कर सकते है।

प्र. क्या लिंग (Penis) का साईज बढ सकता है।

उ. बचपन में की गई गलतियों के कारण या हार्मोनस अनबैलेस होने की वजह से लिंग के अंदर छोटापन, पतलापन है तो इसका ईलाज हमारे यहाँ कई दशको से किया जा रहा है जो शत–प्रतिशत कामयाब है या आप हमारी XXL Cream उपयोग कर सकते है।

प्र. आजकल नौजावनो को स्वप्नदोष (NightFall) की आम समस्या हो गई है नौजवान इधर उधर ईलाज करा कर परेशान है। कोई सफल ईलाज बतायें।

उ. नौजवान आजकल फास्ट फुड और नगी फिल्मे और इंटरनेट का ज्यादा उपयोग कर रहे हैं इसकी वजह से स्वप्नदोष की आम समस्या है हमार इनके लिये यही सलाह है की यह शर्म संकोच को छोडकर और नीम हकीमों के चक्कर मे न पडें किसी योग्य डाक्टर से सलाह लें शेख दवाखाने पर धात, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, का ईलाज किया जाता है और रसायन कल्प पाऊडर के नाम से दवा भी बाजार में उपलब्ध है।

प्र. आजकल तमाम दम्पतियां औलाद न होने की वजह से या शुक्राणुओं की कमी के कारण माता पिता नहीं बन पा रहे है।

उ. आजकल IVF कृत्रिम गर्भाधान आम बात हो गई है डाक्टर जिन रोगियों के वीर्य के अंदर 10 से 15% शुक्राणु है उनको भी न (IVF) की सलाह दे रहे हैं। शेख दवाखाने पर जिन भाईयों के शुक्राणु कम हैं, निल है या मृत हैं उनके लिये देशी जडी–बुटियों भस्मो, कुश्तों, हीरा भस्म, स्वर्ण भस्म जैसी बहुमूल्य दवा तैयार है और इन दवाओं के इस्तेमाल से 99% रोगीयों को लाभ पहुँचता है और उनको औलाद का सुख प्राप्त होता है। अगर आप भी शुक्राणुओं की समस्या से परेशान हैं तो एक बार अवश्य शेख दवाखाने पर सम्पर्क करें।

प्र. क्या आप की दवाऐं विदेशों में भी प्राप्त हो जाती है।

उ हमारी दवाऐं व हमारे ईलाज देश के साथ विदेशों में भी उपलब्ध कराये जाते है। हमारे दवाखाने पर तमाम देशों से लोग ईलाज के लिये आते है और जो भाई सऊदी अरब, कुवैत, ईरान, ईराक, अमेरिका, श्रीलंका, चीन, इंडोनेशिया, अफ्रीका व अन्य देशों में रह रहे है और ईलाज के लिये भारत नहीं आ सकते उन्हें फोन पर सम्पर्क करके व उनकी बिमारी को समझकर उनको दवाऐं डाक के जरिये भेजी जाती है। उनको पहले शेख दवाखाने के एकाउंट मे पैसा जमा करना होता है।

स्वप्नदोष (Nightfall),
स्त्री-पुरुषों में कामशीलता,
शीघ्रपतन (Premature Ejaculation)
वीर्य में शुक्राणु न होना (Azoospermia)
स्त्री-पुरुषों में संभोग शक्ति का अभाव

स्त्री-पुरुषों में सन्तानहीनता (Infertility),
वीर्य में शुक्राणु कम होना (Oligospermia),
पुरुषों में विभिन्न यौन समस्याएँ
इन्द्रीय दुर्बलता आदि
समस्याओं का सर्वोतम निदान

भारत प्रसिद्ध *Best Sexologist in India* गोल्ड मेडलिस्ट

डा. शेख

G.A. M.S. (Ayurvedacharya), D.U.M. (Unani), M.D.(TCM) Specialist (Sex & Piles)
A.R.S.H London (U.K.) (Most Senior Consultant In Ayurveda)

मिलें रोजाना बस स्टैण्ड पलवल | मिलें हर इतवार महोली रोड, मथुरा | मिलें हर शुक्रवार रुई की मण्डी चौराहा, आगरा | मिलें हर मंगलवार सै. 18, वेस्टो सैंटर नोएडा | मिलें हर बुधवार नीलम चौक फरीदाबाद

9837023223, Web. : www.drsheikh.in, E-mail : drsheikhvip@gmail.com

Google play YouTube indiamart Justdial lybrate Instagram Dr. Sheikh

MD-L
Medicines Distingue

NO SIDE EFFECT
100% CURE

स्टोनील
मिक्सचर

मूत्राशय एवं पित्ताशय की पथरी में उपयोगी

बिना आपरेशन के पित्ताशय एवं गुर्दे की पथरी
100% सफल औषधि

A GMP & ISO Certified Bonded Homoeopathic Manufacturing Company

M.D. Homoeo Lab. Pvt. Ltd.

Online Shop : www.mymdhl.com
Mobile App. - http://jsdi.al/wucYr

IAS ACCREDITED MSCB-157

Packing Available : 30ml. + 30 ml.

www.mdhomoeo.com, md@mdhomoeo.com
Customer Care No.: +91 9451341251